Realitatea este Plastică

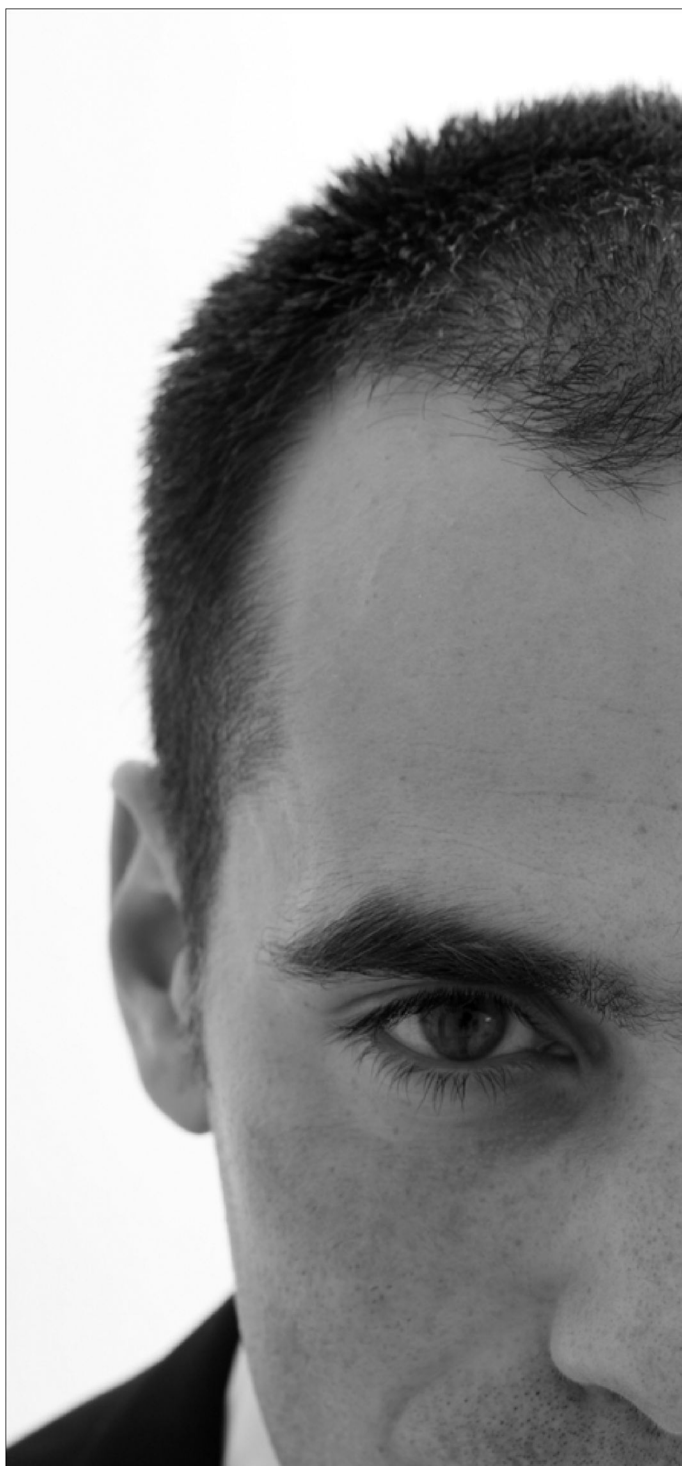
Arta de a hipnotiza spontan



Anthony Jacquin

Realitatea este plastică: Arta de a hipnotiza spontan.
Prima publicare în 2007. Retipărită cu modificări în 2008 și 2015.
Publicată digital în 2016.

Fotografiile au fost realizate de Red Square Photography Studio și Vivid Creative Ideas.
Designul grafic a fost realizat de Overthrow Productions Ltd.
Corectori: Barry Cooper and Jennifer Jones. Editată de Jesse Cummins.
Anthony Jacquin
Room 6-8 St. James St. Derby, Derbyshire, DE11RF, United Kingdom
Email: enquiries@anthonyjacquin.com Web:
www.anthonyjacquin.com



Un cod al conduitei:

Păstrează disciplina. Ține cont de etică în activitatea ta.
Fii diplomat și respectuos. Rolul tău este acela de a desfășura activități în favoarea publicului.
Apreciază-ți colegii. Fiți uniți și evită conflictele.
Pregătește-te în mod sârguincios. Perfecționează-ți abilitățile.
Dezvoltă-te în pace. Evită contradicțiile și certurile.
Fii activ din punct de vedere social. Fii moderat și ai grijă când vine vorba de bunele maniere.
Ajută-i pe cei slabi și pe cei tineri. Folosește hipnoza pentru binele umanității.
Transmite tradiția. Du mai departe această artă a hipnozei, precum și regulile ei de conduită.



Cei 17 “Trebuie”:

Atitudinea potrivită. Intenția potrivită. Efortul potrivit. Acțiunea potrivită.

Fii ferm când oferi indicații.

Fii clar când dai sugestii.

Transmite idei bogate în conținut și sens.

Fii vag doar dacă și când este necesar.

Fii precis când vine vorba de timp.

Stăpânește conceptul de spațiu personal.

Fii vigilent.

Coordonează-ți cuvintele și acțiunile.

Creează conexiuni între acțiunile și intențiile tale.

Gândește agil. Reacționează rapid.

Înțelege principiile persuasiunii.

Fii calm. Fii motivat.

Mergi, nu alerga. Menține ritmul când te afli la conducere.

Fii constant – și când respiri, și când îți manifestezi puterea.

Adoptă o conduită adecvată.

Testează-ți munca. Fii sigur de rezultatele tale.



Despre *Realitatea este Plastică: Arta de a hipnotiza spontan*

Această carte este o resursă importantă pentru cei care sunt sau doresc să devină hipnoterapeuţi. Ea nu este un substitut al pregătirii profesionale pe care o poate asigura un hipnoterapeut profesionist. Cu toate acestea, dacă urmați liniile directoare din această carte și aveți atitudinea și aptitudinea potrivite, precum și suficient talent și încredere, veți reuși să hipnotizați oamenii.

Cu această abilitate vine întotdeauna și responsabilitatea. Hipnoza poate fi folosită pentru distracție, pentru a crea buna dispoziție și pentru a provoca schimbări terapeutice minunate la oameni. Însă poate duce cu aceeași ușurință și la confuzie, teamă și schimbări nefolositoare.

Dacă știți ce faceți, atunci șansele de a provoca suferință temporară sau supărări sunt extrem de mici.

Având în vedere acest lucru, cartea se încheie cu câteva informații despre cum să utilizați hipnoza într-un mod care să asigure bunăstarea tuturor celor interesați. Citiți capitolul respectiv. Folosiți-vă bunul simț în ceea ce privește sănătatea, siguranța, moralitatea și etica în vederea practicării hipnozei.

De-a lungul acestei cărți și al altor produse și cursuri de instruire vă ofer sugestii pentru cuvinte, fraze și, în unele cazuri, pentru scenarii complete care vă vor fi utile; totuși, atunci când antrenez oamenii, pun accent pe faptul că, pentru a fi un hipnoterapeut bun, trebuie să devii mai întâi Hipnoterapeut și să te gândești la tine ca Hipnoterapeut. Atitudinea și încrederea au mai multă greutate decât orice scenariu sau truc lingvistic. Am oferit sugestii de natură lingvistică pentru ceea ce se poate spune în timpul unei ședințe pentru că acestea sunt cuvintele pe care eu le folosesc; ele dau rezultate în cazul meu. Am încredere în ele. În unele cazuri, ele pot părea foarte scurte, dar vă pot asigura că nimic nu a fost lăsat pe dinafară și că nimic nu a fost adăugat în mod inutil.

Când practic hipnoza, folosesc aceste cuvinte și tehnici mereu, fără o varietate impresionantă, doar cu o anumită personalizare în funcție de persoana căreia mă adresez. În acest sens, ele au devenit tiparul sau scenariul meu. Să nu simțiți că trebuie să le reproduceți ca atare – deși nu ar fi un lucru rău dacă sunteți complet începător. Utilizați-le ca punct de plecare. Cuvintele pe care le folosiți pentru a vă face munca de hipnoterapeut trebuie să sune bine în primul rând pentru voi. Ele trebuie să fie ușor de înțeles și să rezoneze cu cei pe care îi ajutați. Le veți folosi pentru a capta atenția clientului și pentru a-i sugera idei. Adoptați aceste scenarii la început, dar apoi fugiți de ele. Dezvoltați-vă stilul propriu și veți fi mai eficienți. Scenariile nu sunt vrăji și nu ar trebui citite. Nu cuvintele sunt cele care fac posibilă hipnoza; voi o faceți. Chiar dacă folosiți exact aceleași cuvinte pe care le folosesc eu, asigurați-vă că vi le însușiți; repetați-le până când acestea devin o parte din voi.

Pentru ca această carte să fie mai ușor de înțeles, s-au folosit anumite convenții:

De-a lungul lucrării ne vom referi la persoana care practică hipnoza drept Hipnoterapeut.

Ne vom referi la persoana care este hipnotizată drept Subiect. Toate cuvintele care ar trebui să

fie rostite pentru subiect vor fi notate cu ‘ghilimele simple’.

Informațiile generale și descrierea instrucțiunilor vor apărea ca text obișnuit, fără alte modalități de marcare suplimentară.

Aceste instrucțiuni nu trebuie să fie aduse la cunoștința subiectului.

În hipnoză veți folosi în primul rând cuvintele potrivite pentru a vă influența subiectul, deci ar trebui să știți ce spuneți. Scopul vostru este de a deveni un maestru al comunicării. Reflectați asupra cuvintelor pe care le utilizați și asupra numeroaselor semnificații și asocieri ale acestora. Ar trebui să acordați atenție modului în care oferiți sugestii și în care vă instruiți cel mai bine subiectul. Aflați cum să utilizați tonul și ritmul vocii pentru a vă comunica în mod clar intenția și învățați când și cum să folosiți tăcerea și accentuarea cuvintelor.

Toate acestea vă vor ajuta să vă îmbunătățiți abilitățile în comunicare și să deveniți un bun hipnoterapeut. În timp veți începe să vă dezvoltați propriul stil.

Nu este nimic în neregulă cu imitarea. Este un mod de a învăța. Uitați-vă la spectacole și clipuri cu cei mai buni hipnoterapeuţi. Citiți despre acest subiect. Cei mai buni hipnoterapeuţi par complet încrezători, așteptând nimic mai puțin decât succes complet. Ei par a fi informați și siguri de ceea ce fac. În cele din urmă, fiți voi înșivă – nimic mai mult.

Cuprins

Un cod al conduitei:

Cei 17 "Trebuie":

Despre *Realitatea este Plastică: Arta de a hipnotiza spontan*

1. Ce este hipnoza?
2. Hipnoza: Nicio introducere nu este necesară
   - 2.1 A fi hipnoterapeut
   - 2.2 Apropierea
   - 2.3 Pregătirea
   - 2.4 Cum îți dai seama dacă cineva este sub efectul hipnozei
   - 2.5 Fenomenul hipnotic
3. Setul de bucăți
   - 3.1 Degetele magnetice
   - 3.2 Mâinile magnetice
   - 3.3 Brațul rigid
4. Inducția
   - 4.1 Repetiția
   - 4.2 Fixarea mână-ochi
   - 4.3 Palmele magnetice
   - 4.4 Strângerea mâinii
   - 4.5 Inducția de ridicare – Jacquin
   - 4.6 Inducția de putere – Jacquin
   - 4.7 Inducția instantă
5. Aprofundarea
   - 5.1 Legături
   - 5.2 Bucle
   - 5.3 Lanțuri
   - 5.4 Bombe
6. Direcții
   - 6.1 Super-sugestia
   - 6.2 Încurajarea
   - 6.3 Instrucțiuni procedurale
   - 6.4 Controlul

7. Cum se aplică hipnoza spontană
7.1 Cea mai scurtă terapie
7.2 Terapia în stil Rossi
7.3 Plecat
7.4 Jefuit
7.5 Camuflat
7.6 Hrănit
7.7 Cinstit
7.8 Adevăr și minciuni
7.9 Auto hipnoza instantă
8. Înapoi în cameră
9. Siguranța
9.1 Contra-reacții și alte surprize
9.2 Moralitate și etică
9.3 Aspecte finale
10. Referințe
Apendice: Scenarii – Set
Apendice: Scenarii - Inducții
Contact
Despre autor

1. Ce este hipnoza?

Această carte este despre hipnoză și despre cum să o folosiți în mod eficient. Aceasta vă va învăța ce este hipnoza și cum să hipnotizați oamenii și grupurile de oameni în orice moment și în orice context.

Aceasta nu este o carte despre hipnoza practicată pe scenă, nici despre hipnoterapie sau auto hipnoză. În această lucrare nu este vorba despre învățarea accelerată, despre seducția ascunsă, despre tehnicile de persuasiune sau despre magie. Nu este nici despre o hipnoză veche, nici despre una originală sau nouă. Multe lucruri pot fi realizate cu ajutorul hipnozei, dar ele sunt rezultatele hipnozei, nu hipnoza însăși. Hipnoza pe care o veți învăța în această carte poate fi aplicată în toate situațiile de mai sus și în orice altă zonă a vieții voastre.

Nu este necesară o experiență anterioară în hipnoză pentru a înțelege și a aplica cunoștințele din această carte. Tehnicile sunt simple, dar incredibil de puternice. Acestea sunt în întregime practice și au fost testate pe parcursul a mai multi ani, cu mii de oameni, de-a lungul terapiei mele și a activității în domeniul divertismentului. Odată ce le veți stăpâni, veți putea realiza că ele sunt tot ceea ce vă trebuie pentru a vă desfășura activitatea. Acestea fiind spuse, există întotdeauna mai multe de învățat. Faceți din hipnoză propria voastră formă de artă. Oferiți timpul și efortul necesar pentru a vă stăpâni meseria.

Pentru a aduce această abordare a hipnozei într-un context practic, cartea se concentrează asupra prezentării unor demonstrații de hipnoză spontană care pot fi aplicate în orice situație. Acestea ar putea fi folosite pentru distracție și bună dispoziție. Ar putea fi o formă de eliberare rapidă de durerile fizice și psihice sau ar putea avea un scop în cadrul ingineriei sociale. Modul în care le aplicați depinde de voi.

Când vă prezentați ca Hipnoterapeut sau când oamenii află că puteți să hipnotizați, foarte des se vor întreba dacă o puteți face și cu ei. Când spuneți da, se vor întreba adesea dacă puteți să faceți asta exact în acel moment.

Această carte poate fi considerată un manual de instrucțiuni cu ajutorul căruia să învățați cum să obțineți cele mai bune rezultate din aceste oportunități.

De asemenea, vă va învăța cum să creați contextul potrivit pentru hipnoză, astfel încât să puteți apela la ea în orice situație pe care o doriți.

Foarte mulți oameni care pretind că sunt capabili să hipnotizeze bine, în special hipnoterapeuţii, nu se simt încrezători în a oferi o demonstrație de hipnoză spontană și vor găsi scuze cu privire la motivul pentru care nu ar prefera să hipnotizeze pe cineva la o petrecere sau la un eveniment social. Acest lucru are legătură cu acele cursuri de pregătire în hipnoterapie, care subliniază importanța folosirii inducțiilor progresive îndelungate, adesea punându-se un accent deosebit pe relaxare, nu pe dezvoltarea fenomenelor hipnotice. De asemenea, are ceva de a face și cu sentimentul de frică - în principal, teama de a nu reuși și de a arăta ca un amator.

Abordările progresive dau rezultate foarte bune când sunt aplicate corespunzător, însă

ele nu sunt cele mai potrivite sau cele mai eficiente în cazul hipnozei spontane.

Dacă refuzați o oportunitate de a hipnotiza din motive profesionale, bazându-vă pe faptul că nu vreți să pară că tratați hipnoza ca pe ceva neserios, atunci decizia este destul de corectă. Cu toate acestea, dacă hotărârea are la bază o lipsă de idei despre cum se procedează în hipnoză, atunci cartea vă va învăța cum să abordați problema.

Am intrat în domeniul hipnozei pentru a o folosi în scopuri terapeutice și am devenit hipnoterapeut înainte de a începe să o folosesc pentru divertisment. Îmi petrec o mare parte din zilele de lucru ca hipnoterapeut, folosind hipnoza pentru a ajuta oamenii să schimbe modul în care se gândesc, simt și răspund la lucrurile din viața lor. M-am specializat în tipul de hipnoterapie care se caracterizează prin faptul că este succintă și concentrată pe soluții.

Această abordare nu implică nicio formă de consiliere sau de analiză; în schimb, se axează pe schimbarea modelelor sau a programelor mentale automate pe care o persoană le folosește în viața de zi cu zi. Este o lucrare cu care mă mândresc.

Îmi place, de asemenea, să folosesc hipnoza pentru a distra oamenii. Practic hipnoza atât pe scenă, cât și în afara ei; munca mea este asemănătoare cu modul în care un magician poate distra oamenii la o petrecere sau la un eveniment social.

Performanța mea poate fi descrisă ca o combinație de hipnoză și mentalism și creează impresia că pot forța oamenii să acționeze sau să răspundă în anumite moduri, că pot să le citesc comportamentul, să le prezic acțiunile și să le controlez mintea și trupul. De asemenea, am lucrat cu diverse companii de televiziune care mi-au cerut să folosesc hipnoza cu un public ales aleatoriu de pe stradă, care nu are așteptări în ceea ce privește procesul de hipnoză sau cu persoane din diverse locuri publice: magazine, restaurante, cluburi și locuri de muncă.

Folosesc abordările prezentate în carte în toate aceste contexte. Ele se potrivesc dacă sunteți în sala de terapie, învățând pe cineva cum să depășească o fobie, dar și dacă sunteți într-un pub, lipind picioarele cuiva de podea sau dacă sunteți pe scenă, oferind o demonstrație. Hipnoza este hipnoză, indiferent dacă are loc într-o sală special amenajată, la o petrecere sau pe un teren de sport. Înțelegerea faptului că subiectul nu trebuie să fie așezat într-un scaun confortabil într-o sală de terapie, ascultând sunetele balenelor, este calea care vă ajuta să fiți buni în hipnoza improvizată.

Una dintre întrebările aparent nereușite din filosofie este: “Vrem toți să percepem roșul în același fel?” Din fericire, nu trebuie să răspundem la această întrebare pentru a putea hipnotiza.

Cu toate acestea, este util să continuăm să presupunem că percepția noastră asupra realității este doar un punct de vedere maleabil.

Tot ceea ce există sunt pseudo-evenimente și obiecte, la care ne adaptăm cu o conștiință falsă, pentru a vedea aceste lucruri ca fiind adevărate și reale. (1)

Hipnoza schimbă literalmente percepția noastră despre realitate; ne dă o altă conștiință falsă pe care o percepem ca fiind adevărată și reală - în acest sens, realitatea este plastică.

Unele dintre lucrările mele de cercetare experimentală m-au făcut să testez câteva idei

despre cum să induci cel mai bine hipnoza și, de asemenea, ce poți face cu oamenii când sunt hipnotizați. Unele dintre aceste lucrări, deși foarte discutabile dintr-o perspectivă etică, au oferit o mare oportunitate de a testa câteva dintre limitele pe care se presupune că hipnoza le-ar fi avut.

Deși eram un hipnoterapeut experimentat, am fost surprins să aflu cât de departe putea fi împinsă această disciplină relativ bine înțeleasă atunci când era scoasă din limitele camerei de terapie sau din cele ale spectacolelor pe scenă.

Este posibil să intri într-un magazin, să vorbești cu un membru al personalului pentru câteva minute și să pleci cu tot ce alegi, fără să plătești?

Este posibil să plătești oamenii cu bucăți de gunoi în loc de bani?

Îi poți face pe oameni să te trateze ca pe un superstar?

Poți face ca oamenii să râdă în hohote la comandă?

Este posibil să devii invizibil?

Răspunsul la toate aceste întrebări și multe altele ar fi da. Direcțiile pe care le poate lua hipnoza sunt nesfârșite.

Tehnicile din această carte sunt simple, directe și pot fi învățate. Acestea pot fi aplicate eficient într-un cadru real, departe de zona de confort a sălii de hipnoterapie și fără luxul unei scene pline de subiecți dornici. Ele pot fi folosite oriunde. Ele țin de sfera spontanului și a improvizației.

2. Hipnoza: Nicio introducere nu este necesară

Indiferent dacă cineva crede în hipnoză sau nu, indiferent dacă a experimentat-o sau nu, este foarte probabil ca acea persoană să aibă o părere puternică despre ce înseamnă hipnoza și despre cum se procedează de obicei. Acest lucru se poate baza pe ceva ce a citit sau văzut într-un film sau în emisiuni live. Poate că persoana respectivă a fost subiect sau spectator sau poate că doar se bazează pe idei fictive sau pe mituri urbane. Chiar și copiii sub zece au adesea o părere în legătură cu hipnoza.

Înainte de a începe, ar fi util să vă puneți câteva întrebări și să rețineți ce răspunsuri ați oferit.

Ce credeți că este hipnoza? Ce imagini vă vin în minte când vă gândiți la hipnoză, hipnoterapeut și subiect? Ce cuvinte sau expresii ar folosi un hipnoterapeut în mod frecvent? Cum se simte atunci când sunteți hipnotizați? Cum acționează oamenii atunci când sunt hipnotizați? Credeți că puteți fi hipnotizați? Pot hipnoterapeuţii să vă determine să faceți lucruri împotriva voinței voastre?

După ce ați învățat mai multe despre hipnoză și după ce vă acceptați ca Hipnoterapeut, este posibil ca ideile voastre despre ce poate hipnoza să fie și cum poate fi ea folosită să fie destul de diferite de opinia publicului larg. Este înțelept să nu uităm ce cred majoritatea oamenilor despre hipnoză, cum își imaginează că vă fi experiența și ce fenomen consideră ei că observă. Utilizarea modelelor mentale despre hipnoză ale subiecților voștri este indicată, chiar dacă acestea nu sunt atât de exacte, însă trebuie să apelați la acest lucru atâta timp cât modelul lor nu asociază ideea de hipnoză cu teama. În acest caz este util să le înlăturați temerile înainte de a-i hipnotiza, iar acest lucru este suficient de simplu de făcut. Dacă teama lor intervine doar când apare ideea de hipnoză, nu vor exista probleme atâta timp cât îi puteți face să se angajeze cu adevărat în proces.

Am întrebat sute de studenți, mii de clienți și mulți hipnoterapeuţi: "Ce credeți că este hipnoza?"

Răspunsurile diferă destul de dramatic, în special în rândul hipnoterapeuților. Cu toate acestea, există câteva elemente comune în toate răspunsurile pe care le-am primit.

Somnul, transa, starea de relaxare, controlul minții, ceasurile în mișcare, starea de hipnoză, contactul cu subconștientul, faptul că îi spui cuiva ce să facă, scaunul confortabil, vocea lentă și calmă care te face să te simți ca într-o vrajă, lipsit de control: toate acestea sunt idei comune care apar atunci când oamenii încearcă să definească modul în care percep hipnoza.

Imaginile cu oamenii care s-au scufundat într-un scaun, cu ochii închiși, sub privirea fascinantă și la comanda unui Hipnoterapeut ar putea apărea în minte odată cu ideea de hipnoză. Un șir de scaune goale, subiecți care dorm, oameni care fac lucruri ridicole sau care se confruntă cu amnezie sunt, de asemenea, idei relativ obișnuite care se asociază cu hipnoza.

Chiar și în societatea noastră modernă, mai degrabă sceptică, credința populară atribuie

adesea o oarecare importanță dispozitivelor și ritualurilor asociate hipnozei, cum ar fi strângerea de mână, mișcarea ceasurilor, spiralele, viziunea hipnotică și comanda autoritară. Cu câțiva ani în urmă am primit un ceas de buzunar drept cadou. Prima dată când am vrut să-l arăt unor prieteni într-un pub, ei s-au speriat și s-au întors, ca și când ceasul i-ar fi pus imediat sub controlul meu. Ceasul este un obiect iconic care pare a fi cusut în istoria hipnozei în sine și este istoria cea la care ne putem întoarce atunci când încercăm să înțelegem mai multe despre acest subiect.

În studiul incredibil de detaliat al mitologiei primitive, privind înapoi peste 40.000 de ani de activitate umană, Joseph Campbell își propunea ca scopul lui primordial să fie binele cititorului. El îl citează pe Thomas Mann încă de la începutul tetralogiei sale concepute din punct de vedere mitologic, *Iosif și frații săi*: "Foarte adânc este binele trecutului. Oare să nu-l numim fără sfârșit? ... Indiferent de lungimile periculoase pe care le-am lăsat în urma noastră, ei încă se retrag, din nou și din nou, parcă și mai departe în adâncimi." (2)

Pentru a ajunge la rădăcinile hipnozei înainte de mijlocul secolului al XVIII-lea, ne confruntăm cu o situație similară. Odată ce începeți să urmați linia cronologică, rădăcinile hipnozei par să fie atât de îndepărtate, precum cele ale nașterii civilizației însăși, trecând prin dezvoltarea artei, a științei, a sănătății și a psihologiei. Acest lucru poate fi perceput ca atunci când privim în întuneric prin niște crăpături foarte subțiri care conduc către lumină și nu în mod sumar, schițat ca o simplă notă de subsol a unui subiect important. În acest moment, trebuie să ne oprim din a fi istoriografi și să adoptăm în schimb punctul de vedere al psihologului, al sociologului, al antropologului, al artistului și al filosofului. Acest lucru permite o înțelegere mai largă dincolo de evenimentele care deja s-au întâmplat și permite o mai bună înțelegere a minții, a rolului pe care hipnoza l-a jucat în dezvoltarea științei și a psihologiei, a rolului pe care îl joacă în societatea de astăzi și a potențialului pe care îl are pentru a oferi informații despre unul dintre cele mai fascinante mistere: ce înseamnă să fii om.

Documentele din secolul al XVIII-lea ne ajută să înțelegem mai multe despre fundamentele hipnozei din lumea occidentală, fundamente stabilite de către Franz Anton Mesmer (1734-1815). Multe aspecte istorice încep acolo. Cu toate acestea, practica hipnozei, în sens larg, așa cum o cunoaștem astăzi, a apărut în secolul al XIX-lea, odată cu lucrarea lui James Braid (1795-1860).

Teoria și abordarea lui Mesmer a fost foarte diferită de cea a lui Braid. Dacă vom merge retrospectiv la "Magnetismul animalelor" al lui Mesmer pentru a face istoria hipnozei, de ce să ne oprim acolo? Dacă vrem cu adevărat să intrăm în istoria subiectului, atunci ar trebui să ne uităm mai departe și să identificăm de unde provin ideile lui. Făcând asta, descoperim că există multe elemente în istoria modernă, antică și chiar preistorică a omului care ar putea reprezenta hipnoza. Acest lucru poate implica extinderea definiției noastre pe care o oferim hipnozei - extinderea "hipnosocului" - pentru a include nu doar practica ei tradițională, ci și alte practici care provoacă fenomene similare hipnozei așa cum o înțelegem astăzi.

Acest lucru ne permite să evaluăm orice aspecte istorice din care putem învăța câte ceva. Este clar pentru mine că există multe astfel de paralele. În opinia mea, există o linie care conduce de la Hipnoterapeut până la șaman.

Este dincolo de sfera și de competența acestei cărți să furnizeze o astfel de istorie

cuprinzătoare.

Din fericire, există câteva cărți excelente pe care le puteți obține. Acestea vă arată clar pe ai cui umeri “stați” atunci când învățați și utilizați hipnoza. Vom aborda doar câteva dintre elementele cheie.

Deși metodele de inducere a transei au fost folosite de către șamani pentru vindecare, tratarea crizelor și ca declanșator al creativității de mii de ani, cele mai multe istorii ale hipnozei urmăresc transa pe care o echivalăm cu hipnoza din ziua de astăzi până în perioada de activitate a unui medic austriac, Franz Anton Mesmer. Mesmer a venit cu o teorie și cu o modalitate de tratare a oamenilor care, din toate punctele de vedere, au ajutat foarte multe persoane să se vindece. Ideile sale s-au bazat aproape în întregime pe ipoteze prost testate și pe o știință defectuoasă, dar au condus la idei mai exacte despre hipnoză în secolul al XIX-lea.

Mesmer credea că printre toate domeniile cunoscute de către știința de la acea vreme exista și un alt câmp care ar fi putut fi numit câmp animat sau fluid sau forță de viață. El a definit sănătatea ca fluxul liber al acestui câmp sau fluid prin miile de canale din corpul nostru. Boala rezulta din obstrucții ale curgerii libere a acestui fluid. Depășirea acestor obstacole și restabilirea fluxului erau cele care redau starea generală de sănătate. Când natura nu a reușit să facă acest lucru în mod spontan, contactul cu un conducător al “magnetismului animal” a fost remediul necesar și adesea suficient. Mesmer, cu alte cuvinte, credea că este un dirijor al “magnetismului animal” și că acest lucru ar putea influența fluxul forței de viață. Mesmer viza să ajute natura însăși în procesul de vindecare. El a tratat pacienții atât individual, cât și în grupuri. Când lucra individual, el stătea în fața pacientului, genunchii săi atingând genunchii pacientului, apucând degetele pacientului în mâini și privind fix în ochii pacientului. Mesmer, de asemenea, făcea “treceri”: mișcându-și mâinile de pe umărul pacientului de-a lungul brațelor lui.

Înainte de aceasta, una dintre practicile obișnuite era utilizarea magneților. Mulți pacienți au simțit senzații ciudate sau au avut convulsii care erau considerate crize ce trebuiau să aducă vindecarea. (3)

În secolul al XIX-lea, ideea că există un fluid invizibil, o energie sau o influență care călătorește de la Hipnoterapeut la subiect s-a prăbușit complet. Hipnoza a început să fie descrisă în termeni fiziologici și psihologici, ca un fel de stare specială sau unică.

Mai multe definiții importante descriu hipnoza ca “o stare” de un anumit fel. Cu toate acestea, nu se precizează exact natura acestei stări. A fost considerată “o stare care este ca somnul”, “o stare unică sau specială a minții”, “o stare de tranziție”, “o stare de fascinație”, “o stare de focalizare”, “orice stare modificată” și, bineînțeles, “o stare de relaxare profundă”.

Definițiile hipnozei ca stare au o anumită valoare, dar se poate constata că acestea sunt la fel de nesatisfăcătoare ca și celelalte.

Întotdeauna ne aflăm într-o stare de un anumit fel; cu siguranță nu suntem niciodată în aceeași stare de două ori. Numeroasele studii realizate în această direcție au găsit puține diferențe între cineva aflat în hipnoză și cineva care se află într-o stare “normală”. Prin urmare, criticii acestei viziuni bazate pe ideea de stare de spirit sugerează că hipnoza nu poate fi definită în termeni de stare. Unii merg atât de departe încât afirmă că hipnoza nu există doar

pentru că hipnozei nu îi poate fi atribuită o stare unică.

Imagistica creierului poate identifica markeri fiziologici care marchează o distincție clară între cineva care răspunde la o sugestie specifică și cineva care acționează pur și simplu. Cu toate acestea, nu există dovezi consecvente și fiabile pentru o stare hipnotică independentă.

S-a argumentat că, în încercarea de a înțelege hipnoza, teoriile stării și ale non-stării ne oferă doar o dihotomie falsă. S-ar putea să procedăm mai bine dacă acceptăm lipsa dovezilor pentru ideea de stare unică și dacă ne concentrăm, în schimb, pe procesele ei speciale, pe modelele social-psihologice sau comportamentale cognitive.

Viziunile mai moderne despre hipnoză pot descrie natura sa subiectivă ca puncte ale unui continuum, mai degrabă decât ca pe o dihotomie. (4)

Un alt mod de a defini hipnoza este ideea de artă. Desigur, este posibil să fii un hipnoterapeut excelent fără să cunoști psihologia sau funcția creierului sau teoria stării de spirit. Talentul, flerul, forțele personalității și entuziasmul vă vor duce departe în meseria de hipnoterapeut. Așadar, se poate accepta că hipnoza este într-adevăr maniera artistică de a oferi sugestii către cineva care se concentrează pe ideile prezentate de un hipnoterapeut.

Hippolyte Bernheim (1840-1919), tatăl hipnozei din secolul al XX-lea, a spus:

"Sugestia guvernează hipnoza."

Hippolyte Bernheim. (5)

El credea că hipnoza era în mod inerent un proces bazat pe sugestii. Aceasta este o ipoteză utilă, deși este dificil de demonstrat științific o stare cunoscută sub numele de “transă”.

În cele din urmă, hipnoza a fost privită de mulți ca ceva de care subiectul este responsabil - sau mai precis, capabil - având în vedere instruirea corectă. Acest lucru i-a dus pe unii la concluzia că hipnoza este de fapt auto-hipnoză.

La începutul secolului al XX-lea, teoria social-psihologică, exprimată în opera lui Theodore R. Sarbin (1911-2005) și Theodore X. Barber (1927-2005), a devenit din ce în ce mai influentă. Hipnoza este descrisă în această teorie ca o particularitate a relației sociale dintre hipnoterapeut și subiect - hipnoterapeutul și subiectul își “joacă” părțile așa cum cred ei că ar trebui să o facă. Cu alte cuvinte, respectarea socială sau jocul de rol sunt considerate un factor cheie. (6, 7)

Aceste idei au fost dezvoltate în continuare la sfârșitul secolului al XX-lea în opiniile sociopsihologice și cognitiv-comportamentale ale hipnozei, exprimate de Nicholas Spanos (1942-1994) și Irving Kirsch (născut în 1943), în special.

Spanos a susținut că multe dintre acțiunile realizate sub hipnoză pot fi explicate cu referire la ipoteze social-psihologice și cognitive.

El a afirmat că experiența și comportamentele asociate cu hipnoza sunt acționate de către persoana care este hipnotizată, în conformitate cu indicii culeși din contextul social, din așteptările și trăsăturile lui, deși subiectul poate să-și trateze comportamentul cu un sentiment de involuntaritate.(8)

Acest sentiment de involuntaritate, de asemenea cunoscut sub numele de efect clasic de sugestie, ar putea fi foarte important pentru definirea unei experiențe hipnotice.

Kirsch a demonstrat că ceea ce oamenii experimentează atunci când sunt hipnotizați, inclusiv efectul sugestiv clasic, depinde în mare măsură de ceea ce așteaptă ei să experimenteze. Teoria sa este susținută de cercetări care arată că răspunsurile subiective și fiziologice pot fi modificate prin schimbarea așteptărilor oamenilor.

Când efectele unui medicament depind de contextul său psihologic, mai degrabă decât de ingredientele specifice pe care le conține, se numește placebo. Efectele placebo sunt bine documentate și indică un principiu de bază al experienței și al comportamentului uman: atunci când oamenii așteaptă schimbări în propriile răspunsuri și reacții, așteptările lor pot produce aceste schimbări.

Aceste speranțe auto-îndeplinite de răspuns pot fi o cauză a problemelor psihologice sau o parte esențială a tratamentului psihologic. (9)

Potrivit lui Kirsch, speranța de răspuns este ingredientul obișnuit în spatele atât a tratamentelor cu placebo, cât și a hipnozei. Ca un placebo, hipnoza produce efecte terapeutice prin schimbarea așteptărilor pacienților. O barieră legitimă în calea utilizării placebo de către medici este că utilizarea lor implică înșelăciune. Placebo este prezentat ca un tratament farmacologic autentic, deși nu este. Prin contrast, hipnoza este prezentată sincer ca o procedură psihologică. Din acest motiv, Kirsch a caracterizat hipnoza clinică drept un "placebo non-înșelător". (10, 11)

Se poate argumenta că toate experiențele hipnotice au loc în domeniul imaginației. Nu există într-adevăr un balon care să ridice mâna sau un lipici care ține mâinile subiectului împreună. Hipnoterapeutul începe adesea prin oferirea de instrucțiuni subiectului, sugerându-i să-și imagineze ceva. Există adesea un punct în care actul imaginării și răspunsul la acesta devin automate sau se resimt în mod involuntar. Acest sentiment subiectiv de involuntaritate, nu de vivacitate a imaginilor, este cel care oferă experiențelor hipnotice calitatea lor halucinantă. (12, 13)

Dezbaterea despre natura exactă a hipnozei a continuat timp de zeci de ani și va continua, probabil, și în viitor.

Pentru a ne atinge scopurile vom analiza definițiile celor mai influenți hipnoterapeuţi care au existat pe planetă: James Braid, Milton Erickson și Dave Elman.

James Braid a provocat o schimbare de paradigmă față de mesmeriştii din secolul al XVIII-lea și începutul secolului al XIX-lea. El nu numai că a popularizat terminologia pe care încă o mai folosim, dar, după un anumit timp, a și respins-o, considerând-o înșelătoare. Braid a fost doctor și, după ce a fost martor la o demonstrație de mesmerism, a crezut că și-a dat seama de ce oamenii au intrat în această stare ciudată; el credea că nu avea nimic de-a face cu un fluid magnetic invizibil. El a sugerat o bază fizică pentru hipnoză. Viziunea sa inițială, profundă, dar inexactă, a fost că starea mesmerizată a fost cauzată de oboseala unui nerv optic, deoarece ochiul a fost fixat - de aici asocierea cu ceasurile sau, în cazul lui, cu o casetă argintie pentru țigări. Se pare că el a omis inițial faptul că sugestiile verbale adresate subiecților săi conform cărora ochii lor ar fi fost obosiți aveau, de asemenea, efect.

Braid a fost în esență un raționalist deschis, inspirat de spiritul științific adevărat. El a analizat cu nerăbdare toate elementele de noutate și și-a schimbat teoriile în conformitate cu ele. Mai târziu în cariera sa, el a schimbat accentul, trecând de la o descriere fizică la una referitoare la natura subiectivă a hipnozei și la efectul sugestiei. Braid remarcă faptul că nu este doar privirea cea care devine fixată, ci și ochiul minții. Cu alte cuvinte, când este hipnotizată, mintea devine blocată în jurul unei singure idei. (14)

"Originea, esența reală a condiției hipnotice este inducerea unui obicei de abstractizare sau de concentrare mentală, în care, ca și în abstracția de reverie sau spontană, puterea minții este atât de mult implicată într-o singură idee, încât ... devine conștientă indiferent de conștientizarea celorlalte idei sau impresii." James Braid. (15)

Rețineți că Braid spune că hipnoza face ca persoana să nu conștientizeze deloc sau să conștientizeze latent celelalte idei. Acest aspect e important. Când sunteți hipnotizați, puteți să aveți o experiență pe care să o puteți conștientiza pe măsură ce o aveți, ea fiind, în ceea ce vă privește, o experiență pe deplin conștientă. De exemplu, dacă sunteți hipnotizat astfel încât să credeți că nu vă puteți îndepărta mâna de pe față pentru că a fost lipită acolo, sunteți încă în stare să reflectați asupra faptului că mâna este blocată și chiar să vă întrebați de ce este blocată. Cu toate acestea, singura realitate pe care o aveți este că mâna chiar este blocată. Dacă sunteți hipnotizat să credeți că dopurile de sticlă de bere sunt monede, chiar și atunci când vi se indică faptul că acestea sunt dopuri de sticlă, veți ști fără îndoială că nu sunt dopuri, ci monede și le veți accepta ca atare. Sunteți indiferenți față de alte idei, vă axați doar pe cea pe care mintea voastră o percepe drept realitate. Hipnoterapeutul direcționează percepția subiectului asupra realității prin blocarea minții în jurul ideilor.

Braid a mers mai departe în lucrările sale și a menționat că sugestia nu este explicația fenomenului hipnotic, ci artificiul utilizat pentru a o induce.

De la Braid și până la jumătatea secolului al XX-lea, hipnoza a fost indusă, de obicei, folosind o abordare directă și autoritară, încurajând concentrarea atenției.

În secolul al XX-lea, Milton H. Erickson (1901-1980) a provocat o schimbare seismică în calea inducerii hipnozei, dezvoltând o abordare permisivă și indirectă, care este foarte populară în cazul hipnoterapeuților din secolul al XXI-lea. Până la sfârșitul carierei sale, el părea pur și simplu să aibă conversații cu pacienții săi, pe care îi hipnotiza fără să menționeze cuvântul hipnoză. Desigur, Erickson știa exact ce spunea, ce făcea și de ce provoca hipnoza. Perspectivele sale privind schimbarea personală au avut un impact profund asupra terapiei moderne.

Vă încurajez să îi citiți lucrările și veți descoperi multe moduri incredibile în care puteți folosi hipnoza. El a experimentat zilnic hipnoza, din anii 1920 până în 1980. A acoperit mult teren. Deoarece abordarea permisivă a hipnozei este atât de populară, este adesea trecută cu vederea că Erickson era și maestru al hipnozei rapide, directe, improvizate, el folosind-o pe aceasta la fel de ușor ca pe cea ascunsă sau indirectă. Se spune că a folosit inducția de strângere de mână atât de des încât, până la sfârșitul carierei sale, nimeni nu mai voia să dea mâna cu el. Multe dintre afirmațiile sale au fost citate ca definiții ale hipnozei - toate merită citite. Ceea ce urmează este doar una dintre ele:

“O stare specială de conștientizare, caracterizată printr-o receptivitate față de idei.”

Milton Erickson. (16)

Două lucruri merită remarcate în această definiție succintă. El subliniază că mintea devine receptivă la ideile pe care le prezintă hipnoterapeutul. Acesta poate fi interpretat ca o persoană care devine mai sugestivă sau mai deschisă la ideile care sunt prezentate atunci când se începe procesul de hipnoză. Accentul pe care Erickson îl pune pe conștientizare, mai degrabă decât pe starea de inconștient, de lipsă de atenție sau de lipsă de cunoștință, este, de asemenea, interesant. Este în concordanță cu gândirea lui conform căreia hipnoza vă permite să vă ocupați de cea mai mare dintre fiarele lăuntrice - mintea subconștientă - ceea ce el a numit “mintea inconștientă”. Atunci când este hipnotizată, mintea inconștientă pare să își asume mai multă responsabilitate și pare să vrea să ajungă în prim plan. Inconștientul reglementează toate procesele corporale și gestionează toate amintirile, învățarea din fiecare experiență și toate modelele și șabloanele mentale care vă permit să funcționați. Această parte a minții este intuitivă. Vă poate incita potențialul și vă poate schimba instantaneu modul în care gândiți, simțiți și răspundeți. Dimpotrivă, mintea conștientă este limitată. Este logică și liniară în abordarea sa în rezolvarea problemelor. Este aici și acum. Modelul său este, în esență, un model disociativ, prin care mintea conștientă este disociată de mintea inconștientă, împiedicând-o să interfereze cu funcționarea sugestiilor.

Erickson nu era interesat să vorbească cu mintea conștientă. Nici voi nu trebuie să fiți atunci când sunteți în plin proces de hipnoză. Scopul este de a comunica direct cu inconștientul.

În cele din urmă, luați în considerare una dintre cele mai cunoscute și citate definiții ale unui alt inovator și probabil ale celui mai influent hipnoterapeut al tuturor timpurilor, Dave Elman (1900-1967):

“Hipnoza este o stare de spirit în care capacitatea critică a omului este ocolită, iar gândirea selectivă este stabilită.”

Dave Elman. (17)

Elman se referă la o stare în care “capacitatea critică a omului este ocolită”.

Ce este capacitatea critică? Nu pare să se coreleze cu nicio parte fizică a creierului sau cu procesul neurologic. Este mai conceptuală - gândiți-vă că aceasta este un filtru între mintea conștientă și mintea inconștientă. Mintea conștientă poate fi considerată ca având anumite caracteristici. Este rațională și logică, este limitată și este reprezentată de gândirea inductivă - pornind de la anumite fapte până la o concluzie logică. Prin “minte inconștientă” vreau să spun altceva decât mintea critică și conștientă - toate amintirile, fiecare învățare, resursă, model și șablon. Este creativă, intuitivă și cu potențial nelimitat.

Facultatea critică poate fi considerată drept simțul de judecată, sau, poate, mai precis, sentimentul de control. Este acel ceva din voi care crede că știe ce este realitatea. Crede că știe că este fierbinte și ce este rece. Crede că știe că un mop nu este persoana de care te îndrăgostești. Crede că o să te doară dacă te înțepi cu un ac prin braț. Crede că poți să-ți ridici picioarele dacă vrei. Crede că îți știi propriul nume.

Ocolirea facultății critice nu stabilește hipnoza, ci reprezintă, așa cum a spus Elman, "modalitatea de intrare".

Când facultatea critică este ocolită, simțul de judecată, raționamentul inductiv și facultățile logice devin suspendate sau neatente. Cât de neatente și cât timp rămân suspendate depinde de atitudinea subiectului și de capacitatea Hipnoterapeutului. Când atitudinea și abilitatea lui conduc către hipnoză, mintea inconștientă a subiectului devine dominantă, își asumă responsabilitatea și, cu îndrumări directe de la Hipnoterapeut, se poate activa rapid gândirea selectivă. Potrivit lui Elman, gândirea selectivă este ceea ce credeți din toată inima. Prin "gândire selectivă" vreau să spun un stil de gândire în care raționamentul inductiv este suspendat și mintea devine blocată în jurul unei singure idei. Când se întâmplă acest lucru, sugestiile hipnoterapeutului vor fi ascultate de inconștient într-un mod non-critic. Acestea vor fi percepute în mod non-critic. Automat.

Asta nu înseamnă că inconștientul nu poate refuza să meargă în direcția hipnoterapeutului; el poate. Nu înseamnă că facultatea critică va continua să rămână ocolită; poate să revină în joc. Cu toate acestea, în calitate de Hipnoterapeut, înțelegeți și clarificați faptul că, pentru toate intențiile și scopurile, hipnotizarea cuiva duce la acceptarea necontestată a ideilor, a sugestiilor și a direcțiilor pe care le furnizați.

Teoretic, facultatea critică poate fi ocolită într-o varietate de moduri, destul de natural, și fără hipnoză. Experimentarea confuziei, a șocului, a emoțiilor înalte, a supraîncărcării informațiilor, a consumului de alcool sau a înălțimii, a râsului, a jocului și a performanței sunt situații comune în care un sentiment de judecată și logică poate fi suspendat temporar. Acesta este momentul "de iepure". Ceea ce urmează este, în general, condus de mintea noastră inconștientă, instinctivă, automată. Hipnoterapeutul poate crea astfel de momente în mod artificial și poate utiliza rezultatul pentru a stabili o gândire selectivă. Tehnicile care urmează în capitolul trei vă vor arăta cum să faceți acest lucru.

Este util să rețineți că în niciuna dintre aceste definiții nu există nicio mențiune despre somn sau relaxare.

Acest lucru se datorează faptului că hipnoza nu este somn și nu necesită ca subiectul să se simtă relaxat. Pe ceea ce se pune accentul, însă, este faptul că atunci când este hipnotizat, atenția subiectului se restrânge și se fixează în jurul ideilor selectate sau a unei singure idei. Ei își simt comportamentul ca o întâmplare, nu ca pe un act voluntar. De obicei, stimulii din mediu sunt ignorați.

Recent, un model proaspăt în ceea ce privește hipnoza a apărut din partea pionierilor Givens Jo Griffin și Ivan Tyrrell. (18)

Modelul pe care l-au prezentat nu este un model cu multiple fațete ale minții și nu necesită o stare de spirit. Pur și simplu acesta vorbește despre declanșarea "răspunsului de orientare", care declanșează la rândul lui "generatorul de realități" căruia hipnoterapeutul îi oferă conținut sub formă de sugestii. Ceea ce ei numesc "generatorul de realitate" poate fi considerat creierul visător, responsabil de visele noastre, cel care este activ în timpul fazei somnului MRO (Mișcarea Rapidă a Ochilor). Una dintre funcțiile visului este de a elibera excitația emoțională nerezolvată. Cu alte cuvinte, ne permite să realizăm ruminările

emoționale ale zilei prin imaginația metaforică și conexiunile din visul nostru. Altă funcție cheie este actualizarea șabloanelor instinctive și a răspunsurilor comportamentale și emoționale. Faza MRO apare atunci când învățăm. Ori de câte ori acționăm fără efort conștient, suntem dependenți de model, revenim la un răspuns sau la un comportament învățat mai devreme, care a fost stabilit în MRO. Când acționăm instinctiv, acționăm, de fapt, în urma unei sugestii post-hipnotice. În același mod, atunci când un subiect hipnotizat acționează asupra sugestiei post-hipnotice dată de hipnoterapeut, el va face acest lucru cu aceeași eficacitate și cu același instinct cu care desfășoară și alte comportamente inconștiente.

Atunci când hipnotizăm pe cineva, pur și simplu activăm aceleași procese pe care creierul le activează în timpul visului, inclusiv "generatorul de realitate" - ceea ce face hipnoza atât de eficientă. Deși definiția evită problemele conceptuale legate de disociere și de stare, ea este, în realitate, un model al procesului special de hipnoză. Detectarea acestui proces special ar putea fi utilizată pentru a distinge între modurile de operare specifice hipnozei și non hipnozei. Cu toate acestea, ca și la concepția despre starea de spirit, și pentru un astfel de proces special lipsesc dovezile.

Ca Hipnoterapeut este util să păstrați aceste definiții în minte. Reveniți la ele de-a lungul experienței voastre. Citiți lucrările celor care le-au inventat, luând în considerare faptul că ideile lor sunt un produs al timpului lor.

Este interesant și de dorit să înțelegeți exact cum funcționează hipnoza, însă ca începător nu este deloc necesar ca absența consensului dintre teoreticieni să vă oprească din start.

Ceea ce rămâne important este experiența subiectivă a subiectului. Numai ei pot să spună dacă efectele sugestiilor au fost însoțite de efectul de sugestie clasic menționat anterior. Acest sentiment caracteristic al involuntarității este comun în multe școli de gândire referitoare la hipnoză.

Mintea există ca model. Hipnoza există ca fenomen. Trebuie să folosim un model conceptual pentru a descrie modul în care funcționează. Hipnoza poate să nu se bucure de realitatea unei cărămizi, dar asta nu are nicio consecință asupra voastră. Faptul este că puteți susține oricare dintre opiniile majore despre hipnoză, fiind, în același timp, un bun hipnoterapeut.

De-a lungul anilor am analizat multe definiții. În prezent, definesc hipnoza după cum urmează:

Hipnoza este o construcție socială care provoacă procesele cognitive ale imaginației automate. Răspunsurile hipnotice sunt definite de senzația lor subiectivă de automatism sau involuntaritate, deoarece acestea nu au cunoștințe sau sentimente de intenție.

În scopuri practice ca Hipnoterapeut, gândiți-vă în acest fel:

Hipnoterapeutul prezintă sugestii subiectului, iar subiectul simte efectul acestor sugestii cu un sentiment de involuntaritate.

Înțelegeți - sarcina voastră este să transformați o acțiune într-o întâmplare. Ca Hipnoterapeut trebuie să prezentați idei și sugestii. Faceți acest lucru față de mintea automată

și inconștientă a subiectului care este receptiv la ideile pe care le prezentați. Credeți, doriți și așteptați ca acesta să le interpreteze și să acționeze asupra lor cu un răspuns autentic inconștient.

2.1 A fi hipnoterapeut



Pentru a fi un bun profesionist este foarte important să deveniți Hipnoterapeutul. Nu un simplu amator. Nu cineva care știe câte ceva despre hipnoză – ci Hipnoterapeutul. Trebuie să vă exprimați încrederea absolută, congruența și expertiza în abilitățile, cunoștințele și competențele voastre. La început, acest lucru poate părea dificil. Imaginați-vă că deja aveți experiență și comportați-vă în consecință. Trebuie să credeți că sunteți unii dintre cei mai buni. Trebuie să fiți naturali. Fiți liberi să fiți voi înșivă.

Trebuie să credeți că subiectul vostru este foarte ușor de hipnotizat și că imaginația lui este suficient de bogată.

Trebuie să vreți și să așteptați ca ei să intre în hipnoză și să facă ce le spuneți. Se spune adesea că prietenii apropiați și familia sunt subiecții cei mai răi, deoarece nu vă pot accepta ca pe un Hipnoterapeut. Este mai greu pentru ei să intre în acea realitate, în comparație cu oamenii care nu vă cunosc atât de bine. Nu vă agitați; trebuie doar să încercați hipnotizarea tuturor, a oricui vă stă la dispoziție, inclusiv prietenii apropiați și familia. Nu trebuie ca ei să creadă că aveți puteri speciale. Trebuie doar să vă ia în serios pentru a vă respecta într-adevăr instrucțiunile. Dacă fac asta, atunci ei vor răspunde la fel de bine ca oricine altcineva.

Poate că un membru al familiei sau un prieten va fi un subiect superb și veți avea propriul vostru “hipno-maimuță” pentru viață.

2.2 Apropierea

Practicând hipnoza spontană, este vital să știți cum să abordați indivizi și grupuri de oameni și, de asemenea, cum să vă prezentați subiectului vostru. Pe scurt - care este cea mai bună introducere? Știu că atunci când am început să fac demonstrații improvizate de hipnoză pe stradă și în alte locuri publice, multe ore au fost irosite degeaba, întrebându-mă cine ar fi un subiect bun și încercând să mă gândesc la un mod de a aduce subiectul hipnozei în discuție în speranța de a hipnotiza pe cineva. Sper să vă salvez din timp prin stabilirea principiilor și a cuvintelor pe care să le folosiți pentru a avea cea mai bună introducere.

Dacă sunteți deja activi în domeniu sau pur și simplu stăpâniți deja arta angajării oamenilor în discuție, făcându-i să vă acorde atenție sau să participe la activitățile pe care le propuneți, atunci vă sugerez să continuați să faceți tot ce vă stă la dispoziție. Probabil că va funcționa la fel de bine în acest context. Doar adăugați cuvântul “hipnoză”.

Dacă, totuși, ați fost vreodată în poziția de a vă întreba care ar putea fi cel mai bun lucru de zis, atunci puteți găsi răspunsurile în ideile simple care urmează. Studiind ceea ce fac oamenii care sunt buni la asta m-a ajutat. Ideile prezentate aici se bazează pe o varietate de astfel de surse, inclusiv pe artiștii pe care îi admir, pe cei care colectează abonamente pe stradă și pe lucrările așa-numiților “artiști de recepție”.

Pentru a face acest lucru bine trebuie să faceți mai mult decât să fiți voi înșivă. Trebuie să fiți voi înșivă, însă varianta voastră mai bună. Fiți cea mai bună variantă. Fiți mai buni decât grupul sau persoana pe care le abordați. Asta se aplică atât în ceea ce privește atitudinea și claritatea minții, cât și în maniera prin care controlați fizic spațiul. Acordați atenție limbajului corpului. Treaba voastră nu este la fel de dură ca a cuiva care trebuie să colecteze abonamente pe stradă, dar putem să ne imaginăm că este.

Pentru a ajunge oriunde cu asta, înainte chiar de a vorbi, trebuie să vă asigurați că limbajul corpului este cel corespunzător. Astfel, devine mult mai probabil ca oamenii să vă acorde atenție.

Când vă apropiați de un grup, fiți deschiși fizic. Utilizați gesturi deschise. Țineți-vă mâinile în față. Coatele să fie îndoite. Trebuie să aveți contact vizual bun. Mișcați mâinile când vă prezentați și când faceți cunoștință cu oamenii. Zâmbiți. Căutați oameni care zâmbesc și care vă acordă deja atenție. Nu vă uitați după cei care par defensivi sau neinteresați. Atrageți-i. Dacă sunteți într-un mediu zgomotos, nu vă concentrați doar pe un individ, căci veți pierde imediat restul grupului. În schimb, vorbiți mai tare și mai clar și cu mai mult contact vizual. Chiar dacă cineva este într-adevăr foarte dornic să se prezinte pentru a fi hipnotizat înainte de a auzi instrucțiunile în întregime, adresați-vă în continuare tuturor. Uneori, persoana care este foarte dornică se dovedește a fi dificilă, un subiect nu tocmai receptiv. Uneori ei sunt ca o stea. În orice caz, trebuie să fiți cei care controlează reacțiile și atenția restului grupului. Puteți să îi stăpâniți pe acești indivizi chiar și cu o glumă: “OK, să o luăm mai ușor, văd că ești dornic” sau “Super, vei fi bun la asta”. Alegeți-i pe aceștia mai târziu. Eforturile voastre de a încuraja contactul vizual și atenția ar trebui să fie deja în plină desfășurare, voi deținând controlul, bineînțeles. Fiți văzuți și auziți. Prezența voastră ar trebui să surprindă și să le ceară atenția celor din jur. Nu trebuie să fiți aroganți sau duri. Scopul vostru este de a intriga și de a fascina

oamenii.

În 2009 am avut plăcerea de a-l întâlni pe Docc Hilford, un interpret de clasă mondială în domeniul artelor misterioase. Am fost martor când el a folosit un sistem psihologic pe care la dezvoltat pentru a da "citiri" membrilor publicului. La fel de uimitor ca demonstrația în sine a fost modul în care a deschis cu ușurință conversația cu grupurile și în care i-a făcut pe membrii grupurilor să-și dorească mai mult.

Prima fază a sistemului său este "Abordarea". El se apropie pur și simplu de oameni și afirmă: "Prin cinci întrebări pot să știu totul despre tine."

Este o replică simplă, dar strălucitoare și realizează trei lucruri pe care voi, ca Hipnoterapeuţi, ar trebui să le încercați în introducere:

Vă ajută să vă prezentați.

Vă ajută să explicați ce aveți de oferit.

Solicită un răspuns din partea celorlalți.

O altă idee care m-a ajutat a venit de la un strălucit interpret și prieten, Paul Brook. El oferă sesiuni de interpretare a minții în scopuri de divertisment. Unul dintre scenariile sale constă în a se apropia de un străin pe stradă și de a-i cere să scoată o bancnotă din portofel. Fără a o atinge, Paul continuă să indice numărul de serie unic de pe bancnotă. Atât de intrigant a fost efectul, încât am vrut să știu cum reușește să determine un străin să-și scoată banii în fața lui. Mi-am dat seama că a face pe cineva să facă acest lucru este o provocare similară cu a face pe cineva să se implice într-o demonstrație de hipnoză spontană. Este o cerere atât de neobișnuită, încât îi face pe oameni să tresară. Sfatul său simplu, dar de neprețuit cu privire la abordarea sa este să spui oamenilor: "Scuzați-mă. Eu sunt un interpret." și să pleci de acolo. Afirmând că ești un interpret, distrugi imediat multe bariere sociale în ceea ce privește ce poți cere oamenilor să facă. Mi se pare că funcționează perfect dacă se schimbă totul în "Bună ziua, astăzi lucrez aici; Sunt un hipnoterapeut."

Această replica poate fi urmată de o cerere directă către întregul grup:

"Cine ar dori să participe la un joc al minții, la un pic de distracție?" sau "Pot să îți arăt ceva uimitor despre tine?" sau "A mai fost cineva de aici hipnotizat înainte?"

În decurs de cel puțin zece secunde, cel mult un minut, ei știu cine sunteți, ce așteptări pot avea, iar voi știți că i-ați câștigat.

Un alt principiu pe care îl apreciez vine de la guru-ul în seducție, Ross-Jeffries. Este specializat în arta întâlnirii femeilor. Cu câțiva ani în urmă, el a apărut într-o emisiune de televiziune în care gazda l-a întrebat cum să se apropie de oameni. Ross a subliniat ceea ce el a numit "Compliment, Introducere, Întrebare" sau C.I.I. Sfatul lui a fost să le facă pe toate cele trei, în ordinea aceea. Cu alte cuvinte, dacă vrei să vorbești cu cineva pe care nu l-ai întâlnit niciodată, mergi la el și fă-i un compliment, apoi prezintă-te și pune-i o întrebare.

Pentru hipnoterapeut, un compliment pentru un grup ar putea fi ceva la fel de simplu ca: "Corect, aceasta arată ca masa cea mai distractivă / inteligentă / deșteaptă / frumoasă" sau "OK, asta pare amuzant / interesant / distractiv". Unei persoane faceți-i un compliment, orice

compliment, dar să nu fiți prea înspăimântători sau personali. După compliment, prezentați-vă imediat, folosind principiile prezentate mai sus. Pe măsură ce vi se oferă un răspuns, adresați o întrebare, apropiindu-i de ceea ce urmează:

“Bună, voi arătați că sunteți pregătiți să vă distrați. Lucrez aici în această seară; sunt un hipnoterapeut. Sunteți în căutarea unor jocuri ale minții? Excelent, vreau ca mulți dintre voi să vă implicați cât mai mult posibil”.

Dacă vă aflați într-o poziție în care lucrul cu un întreg grup este impracticabil, inutil sau pur și simplu preferați să lucrați cu un individ, atunci puteți rula același model din nou pe o subsecțiune a grupului pentru a vă acomoda pe subiectul preferat.

“Voi doi sunteți îmbrăcați destul de diferit și pare că sunteți creativi. Sunt Anthony. Este corect, aveți o imaginație bună? Bine, să începem cu tine. Îți poți pune picioarele pe podea?”

2.3 Pregătirea

Când vă decideți să hipnotizați pe cineva sau când cineva vă roagă să faceți asta, sunt cinci pași pe care ar fi indicat să-i urmați:

Îndepărtați teama.

Eliminați prejudecățile.

Creșteți așteptările.

Incitați imaginația.

Preluați controlul.

Odată cu promovarea unui spectacol de hipnoză pe scenă, imaginația publicului va fi deja aprinsă, acesta având numeroase așteptări de la ce urmează să se întâmple. În timpul momentelor de introducere, performerii acordă câteva minute prezentării motivelor pentru care toată lumea se poate considera în siguranță, fiind în mâinile unui expert și având toate motivele să se simtă emoționați și să se distreze.

Audiența va ști cu siguranță cine este în control. Într-o sală de terapie acest lucru este ajutat de publicitate, de certificatul de hipnoterapie și de asigurarea subiectului că nu își va pierde controlul și că va fi conștient în permanență. În cazul hipnozei spontane, lucrurile trebuie să fie făcute mai rapid, adesea în câteva propoziții. Adesea, în câteva secunde.

O abordare este simpla ignorare a tuturor celor de mai sus și preluarea controlului. Acest lucru înseamnă hipnotizarea rapidă a subiectului, în câteva secunde sau mai puțin, înainte ca aceștia să aibă ocazia să se teamă. Folosind o inducție rapidă, cum ar fi Inducția Instantă, Inducția de putere Jacquin sau Inducția Strângerii de Mână, care sunt prezentate în capitolul patru, veți putea face acest lucru. Cu toate acestea, dacă nu veți face acest lucru, câteva cuvinte simple vor ajuta lucrurile să se desfășoare corespunzător.

Nu are niciun rost să intrăm într-o explicație de 30 de minute despre ce înseamnă hipnoza. Câteva cuvinte o vor face. Acesta este în realitate “pasul vostru către ascensiune”.

Ascensorul tău este ceea ce ai spune cuiva despre ideea ta într-o călătorie scurtă într-un lift. Altfel spus: ce le-ai spune dacă ai avea doar câteva secunde să-ți vinzi ideea. (19)

Cu hipnoza vindeți ideea că puteți hipnotiza, că subiectul poate fi hipnotizat și că nu este nevoie ca ei să se îngrijoreze, pentru că voi veți avea grijă de tot. Spuneți-le că sunteți hipnoterapeuţi. Ei se vor întreba imediat dacă ar putea fi hipnotizați sau dacă îi hipnotizați deja.

Asumarea controlului nu înseamnă să fiți autoritari, însă vă obligă să deveniți partea dominantă. Acest lucru se poate realiza dacă sunteți experţi și dacă vorbiți cu încredere și autoritate. Vă puteți ajuta de faptul că trebuie să vă instruiți subiectul să facă ceva:

“Poți doar să-ți miști ușor scaunul pe o parte. Acum poți să-ți așezi picioarele pe podea, cu mâinile confortabile în poală și să mă privești.”

Dacă se ridică în picioare, ajustați-le poziția și cereți-le să-și unească picioarele.

Cererile simple ca acestea încep să demonstreze cine este în control și aveți șansa de a vedea cât de receptiv este subiectul. Unele dintre exercițiile de inducție din această carte se desfășoară cel mai bine cu subiectul care începe într-o anumită poziție fizică și adoptă o condiție mentală deosebit de atentă, deci folosiți aceste trucuri psihologice pentru a avea grijă de ei în același timp.

Orice le cereți să facă, oricât de mică ar fi instrucțiunea sau cererea, ar trebui să se facă având un scop în minte - pentru a-i face să facă ceea ce doriți să facă. Amintiți-vă, subiectul vostru probabil nu știe cum merge hipnoza. Dați-i confortul de a ști cine este în control. Ei se vor bucura de faptul că știu că, deși treaba lor nu este de a pretinde, rolul lor este unul de colaborare, care le implică imaginația.

De îndată ce ați spus cuiva că sunteți un hipnoterapeut, atunci așteptarea lor de a fi hipnotizat și imaginația lor despre ce s-ar putea întâmpla încep să aprindă. Ar trebui să folosiți acest avantaj.

Teama de hipnoză ia câteva forme. Este treaba voastră să ușurați aceste temeri, în mod ideal, înainte de a fi exprimate. Dacă subiectul vostru exprimă o anumită teamă sau îndoială, confruntați-o imediat.

Subiectul vostru se poate teme de necunoscut. Lăsați-l să știe că hipnoza este o minunată stare de spirit. Lăsați-l să știe că va fi o experiență plăcută. Lăsați-l să știe că nu implică somn și că vă va putea auzi.

Se teme că va dezvălui imediat unele informații secrete și se va stânjeni sau se va răni singur. Asigurați-vă că nu se ajunge aici.

Subiecții se pot teme că vor rămâne blocați într-o transă sau că nu vor mai fi niciodată la fel. Asigurați-i că nu pot rămâne blocați într-o transă. Lăsați-i să știe că vor considera interesant tot procesul și că vor învăța ceva despre ei înșiși. Arătați că sunteți profesioniști care au grijă, lăsându-i să știe că nu puteți lucra decât cu persoane aflate într-o stare bună de sănătate. Toate acestea pot fi apoi prezentate în discuția voastră pre-hipnoză, uneori numită pre-vorbire.

Magicianul și hipnoterapeutul Amit Badiani este un expert în domeniu. El câștigă încrederea oamenilor și îi determină să se implice, iar acțiunile lui mi-au influențat și mie pre-hipnoza:

"Bine, ești aici pentru a experimenta hipnoza. Genial, îți voi arăta ceva incredibil despre tine. Înainte de a începe, gândește-te: cum ar fi dacă orice îți imaginezi ar putea deveni realitatea ta? Dacă ai fost hipnotizat, ce ai dori să experimentezi? Acum ești într-o stare bună de sănătate, ai peste 18 ani, nu ești gravidă, nu ești epileptică și nu suferi de vreo problemă gravă de sănătate, așa-i? Grozav. Hipnoza înseamnă să ai încredere în mine, dar și să ai încredere în tine. Știu că poți face asta. Imaginația ta este suficient de bogată pentru a experimenta hipnoza și îți voi arăta cum. Ai cuvântul meu că vei fi în siguranță și că te vei bucura de asta. Nimeni nu va fi rugat să facă nimic jenant sau periculos; te afli în mâini sigure. Într-un moment îți voi da niște instrucțiuni și vreau să urmezi aceste instrucțiuni. Dacă te rog să-ți imaginezi ceva, vreau să-ți imaginezi asta. Dacă te rog să găsești un sentiment, vreau să faci tot ce poți pentru a găsi acel sentiment. Este clar? Experiența va fi diferită pentru fiecare dintre voi; vor exista momente în care vă voi vorbi ca un grup și momente când o să vă vorbesc individual. Dacă vorbesc direct cu unul dintre voi, o voi clarifica, iar restul vă veți putea relaxa."

Eliberați-vă de oricare dintre propriile voastre temeri legate de ideea dacă vor merge în hipnoză sau nu sau dacă veți arăta ca un nebun. Eliminați propriile voastre concepții greșite.

Ajutați-vă în aceste procese de-a lungul timpului fiind cu adevărat plini de imaginație, animați și încântați de subiectul vostru. Scopul este de a-i fascina în legătură cu voi, cu procesul de hipnotizare și cu ideea de a fi hipnotizați.

2.4 Cum îți dai seama dacă cineva este sub efectul hipnozei

Dacă îi dați subiectului doar sugestii pentru a se relaxa, atunci șansele sunt ca niciunul dintre voi să nu știe de fapt dacă el este hipnotizat sau nu. De fapt, dacă îl întrebați după aceea, probabil va spune doar că s-a simțit relaxat, dar că nu crede că a fost hipnotizat. Acest lucru este bun dacă obiectivul vostru comun este de a-i arăta cum să se relaxeze. Cu toate acestea, sper că doriți să o duceți mai departe de atât. Chiar dacă sugerați lucruri care atrage orice tip de fenomene hipnotice pentru subiect, el poate fi încă susceptibil și va spune că nu a fost hipnotizat. Acest lucru se datorează faptului că nu există un astfel de sentiment – sentimentul de a fi hipnotizat.

Deci, cum știți dacă cineva este hipnotizat?

Cea mai ușoară cale este de a oferi subiectului o sugestie și de a vedea dacă o urmează. Cu alte cuvinte, testați-vă munca. Dacă par să răspundă, dați-le o altă sugestie și așa mai departe. Rețineți că subiectul vostru va acționa în mod inconștient asupra sugestiilor pe care le oferiți. Pe lângă răspunsul obiectiv la sugestia voastră, doriți ca aceștia să aibă experiența subiectivă de a simți că răspunsul este automat într-un anumit grad. Orice acțiune care sugerează că este cazul, reprezintă un feedback pozitiv.

De asemenea, este util să dezvoltați un ochi pentru semnele de hipnoză, astfel încât să puteți observa cine a intrat în starea respectivă chiar înainte să începeți să dați sugestii care necesită un răspuns fizic sau emoțional evident. Cineva poate fi hipnotizat fără a prezenta niciunul dintre următoarele semne, dar mulți o vor face. Acestea sunt utile atunci când intenționați să selectați unul sau doi participanți dintr-un grup, deoarece puteți obține o perspectivă cât de cât corectă asupra celor care ar putea fi cei mai buni subiecți. Aceste semne pot apărea doar pentru că subiectul deja asociază un fel de schimbare de stare cu hipnoza sau poate că simte doar un sentiment de emoție înaltă. În orice caz, aveți grijă de aceste semne și dacă le vedeți, încurajați-le.

Pleoapele pâlpâie și flutură. Adesea, acest lucru este destul de evident la subiectul hipnotizat și ar trebui încurajat, deoarece vă poate sugera că starea va continua să se adâncească. Mișcarea rapidă a ochilor (MRO). Aceasta este aceeași MRO observată atunci când cineva visează. S-ar putea să vedeți că ochii lor se mișcă în spatele pleoapelor.

Schimbarea temperaturii. O schimbare a fluxului sanguin poate fi destul de vizibilă la unele persoane, în funcție de tonul pielii.

Ochii se rostogolesc în cap. Dacă nu vedeți acest lucru, puteți observa albul ochilor lor pe măsură ce pleoapele le tremură. Unele inducții încep cu ochii întorși în cap. În această poziție este foarte dificil pentru subiect să-și deschidă ochii.

Schimbarea respirației. Uneori se accelerează, dar cel mai adesea respirația devine mai profundă și foarte constantă, asemănătoare cu aceea din timpul unui somn liniștit.

Creșterea lăcrimării. Mai multă umiditate în și în jurul ochilor. Dacă ochii sunt deschiși, pot să pară ca și cum ar fi fost lustruiți.

Capul devine greu. Cu cea mai mică încurajare, cum ar fi împingerea ușoară a capului înainte, gâtul unui subiect poate fi relaxat și apoi va deveni destul de dificil să își ridice capul.

În afară de căutarea acestor semne pentru a evalua dacă subiectul vostru răspunde, este de asemenea util să le folosiți și pentru a îmbunătăți răspunsurile subiectului. Inducțiile pot apela la crearea în mod artificial a unuia dintre semnele respective tocmai pentru a se facilita hipnoza. Ați putea hipnotiza pe cineva prin faptul că îl puneți să respire 7 timpi și să expire 11 timpi, folosind numărul sau fluxul de respirație ca centru al atenției. Puteți împingeți ușor capul subiectului înainte în timp ce spuneți “somn”, încurajându-i gâtul să se relaxeze. Puteți stabili un punct de fixare în interiorul minții, cu ochii închiși. De asemenea, puteți lega unul dintre aceste semne de dezvoltarea unui alt fenomen sau de accelerarea fenomenelor hipnotice existente. De exemplu, dacă observați că subiectul își mișcă foarte mult ochii, atunci puteți aduce acest lucru în conștiința lui și puteți crea o legătură între el și următorul lucru pe care doriți să îl faceți.

“Pe măsură ce ochii tăi se mișcă, mâna devine mai ușoară și mai ușoară și se ridică. Pe măsură ce brațul tău se ridică, te vei bucura de un sentiment tot mai intens de bunăstare. Cu cât e mai mare, cu atât te vei simți mai bine.”

Majoritatea acestor semne vor fi în afara conștientizării subiectului vostru până când nu îi veți atrage atenția asupra lor. Dacă le observați, atunci puteți sugera că acestea vor avea loc.

De exemplu, sugerați-i că va începe să se simtă mai cald sau că ochii îi vor pâlpâi. Iar atunci când se constată că aceste răspunsuri au loc, atribuiți-le influenței Hipnoterapeutului și fenomenele vor lua amploare. Acest lucru se datorează, probabil, faptului că subiectul începe să își sugereze automat: “Mă încălzesc, par mai cald, cum știe el că mă încălzesc?” sau “Ochii mi se mișcă, nu-i pot împiedica să facă asta. Trebuie să fiu hipnotizat”. Această panică inconștientă creează un fel de buclă de feedback condusă de propriul dialog intern. Încurajați semnele naturale ale oricăror fenomene hipnotice. Construiți pe ele. Dezvoltați-vă un ochi pentru ele. Când aveți un grup de oameni și căutați unul dintre ei pentru a lucra, utilizați-l pe cel care prezintă semne de hipnoză și pe cel care arată fascinat și dornic.

2.5 Fenomenul hipnotic

Odată ce ați avut pe cineva hipnotizat, există o serie de fenomene pe care subiecții le pot experimenta. Acestea includ:

Catalepsie. Pierderea controlului conștient al capacității de a muta o parte a corpului. Rigiditatea musculară și lipsa răspunsului la stimulii externi.

Mișcări ideomotorii. Mișcări inconștiente, cum ar fi capul care cade, degetele care se mișcă sau picioarele care tremură.

Amnezie. Pierderea memoriei sau incapacitatea de a-și reaminti informațiile.

Halucinații. Sesizând ceva ce nu există sau simțind ceva care nu este.

Disociere. Sentimentul de separare între minte și corp.

Hipermnezie. Amintiri care par să se îmbunătățească.

Regresie. Revenirea la modele mai vechi sau mai infantile de comportament și memorie.

Reînviorare. Amintirea și re-experiența unui eveniment trecut.

Analgezie. Pierderea parțială a senzorilor.

Anestezie. Pierderi senzoriale totale.

Distorsiuni de timp. Contracția sau extinderea percepției timpului.

Catalepsia este unul dintre exemplele primordiale ale fenomenelor hipnotice. Este bine documentată și folosită în multe feluri - un clasic în domeniu. În primul rând descrisă de Jean-Martin Charcot în 1882, este un instrument hipnotic util și versatil. (20)

Dacă ați hipnotizat pe cineva și dacă vă apropiați și îi ridicați brațul, veți găsi adesea că este cataleptic și că va pluti acolo - rămâne acolo unde l-ați pus. Acest lucru este adesea combinat cu inducțiile surprinzătoare sau instantanee de hipnoză și, prin urmare, pare dramatic.

Multe dintre inducțiile din această carte încurajează catalepsia. Ideea este de a fi capabil să captezi atenția cuiva în așa fel sau suficient de mult timp încât să uite brațul sau mâna care stau în aer. Ei uită cum se simt în mod normal și pot începe auto-sugestia. Dacă realizează acest lucru, este un minim semn că subiectul răspunde bine și este un aspect convingător pentru

subiect în ideea în care trebuie demonstrat ulterior că s-a întâmplat ceva. De multe ori poate fi o experiență foarte profundă. Pentru mine este cel mai important fenomen pe care un hipnoterapeut ar trebui să-l poată obține.

Poate fi folosit pentru a trece la alte fenomene hipnotice mai avansate și pentru a încuraja comunicarea ideomotorie prin mișcare, fără a fi nevoie de răspunsuri verbale.

Catalepsia este o afecțiune fiziologică în care există tonicitate echilibrată între mușchii agonist și antagonist. Asta înseamnă că membrul rămâne într-o anumită poziție. Mușchii utilizați pentru a muta o parte a corpului au de obicei un alt "opus" care vă permite să-l mutați din nou - bicepsul și tricepsul de pe brațul superior, de exemplu. Când aceste numere opuse sunt echilibrate, partea respectivă a corpului nu se mișcă. Există o pereche de mușchi la gât care lucrează tot timpul în timp ce sunteți treaz. Aceștia mențin capul în sus.

Atunci când catalepsia este indusă în hipnoză și combinată cu mișcarea ideomotorie pentru a face pe cineva să-și ridice brațul, sentimentele, kinestezia și proprioceptivul sunt cu totul diferite de cele pe care le experimentați atunci când vă ridicați brațul în mod voluntar. Uitați-vă la brațul cataleptic al cuiva și veți vedea că mișcarea seamănă cu o scenă din filmele de groază. "Flexibilitatea de ceară" este un termen excelent pentru descrierea sentimentului și este un termen psihiatric bine-cunoscut pentru descrierea catatoniei. (21)

Acesta este un alt aspect pe care îl puteți aduce la cunoștința subiectului.

"Poți observa ridicarea brațului și observi că se mișcă asemenea unui reflex. Asta pentru că inconștientul tău îți ridică brațul. Îți permite mintea conștientă să îl ridici fără probleme, dar inconștientul tău este cel care îl mută în acest mod."

Catatonia este un termen pentru pacienții schizofrenici care trăiesc într-o stare permanentă de catalepsie - îi puteți muta oricum doriți și ei rămân în acea poziție. Cu ani în urmă am văzut un interpret de stradă care imita această condiție. Stătea pe o cutie care avea cuvintele "Mută-mă" scrise pe față. Puneai niște bani jos și îl puteai muta în poziția pe care ți-o doreai, iar el ar fi rămas acolo până când altcineva ar fi venit și l-ar fi mutat. Este destul de simplu să provocați catalepsia la subiectul vostru hipnotizat. Înțelegeți că o mână pe brațul unui scaun poate fi cataleptică; nu trebuie să plutească în aer, chiar în afara controlului conștient.

În sala de terapie, catalepsia poate fi utilizată ca o formă avansată de semnalizare ideomotorie -folosind catalepsia și mișcările ulterioare ale corpului ca o linie de comunicare. Un braț se poate ridica mai sus pentru un semnal "da"; un anumit braț pentru "da" și celălalt braț pentru "nu".

Ernest Rossi folosește semnalizarea ideomotorie ca mod de comunicare cu inteligența profundă inconștientă a subiectului. (22)

Pentru a practica hipnoza spontană, trebuie să deveniți un expert în orientarea subiectului către a dezvolta catalepsia și mișcarea ideomotorie. Sunt utile pentru multe lucruri, inclusiv pentru:

Convingere. Demonstrați efectul clasic de sugestie.

Inducerea hipnozei. Utilizați-le ca pe o piesă din set sau ca pe o inducție în sine.

Rutină. Transformă subiectul într-o statuie sau într-o haină.

Comunicare. Semnale ideomotorii.

Pârghie. Pentru a traversa alte fenomene hipnotice.

Atunci când utilizați catalepsia, puteți să faceți mai întâi o inducție și apoi să sugerați catalepsia ochilor, a mâinilor, a brațelor sau a întregului corp sau să încorporați crearea de catalepsie ca parte a inducției în sine. Toate metodele din capitolul trei, care includ catalepsia, pot fi folosite ca inducție hipnotică, mai degrabă decât doar ca o piesă din set. Odată ce subiectul a atins catalepsia, el pot fi considerat ca reactiv și îi pot fi oferite sugestii suplimentare.

Dacă ați făcut imposibil ca subiectul să-și miște brațul, atunci încurajați-l să încerce să îl miște. Încurajați-l să încerce cu adevărat și să depună toate eforturile în acest sens. Spuneți-i că poate încerca, dar că inconștientul lui este o superputere și că lucrează pentru el.

Realizarea faptului că ei sunt în mod clar mult mai mult decât credeau este un lucru frumos și o experiență care va rămâne cu ei pentru totdeauna. Cel puțin vor avea ceva de spus atunci când vor fi întrebați ce s-a întâmplat când au fost hipnotizați. Pentru mulți este o experiență minunată.

Dacă într-adevăr intră în această stare, încurajați-i să-și deschidă ochii și să privească partea din corp pe care ați făcut-o cataleptică. Întrebați-i dacă le aparține. Când un subiect își are ochii deschiși, o astfel de provocare de a încerca să-și miște brațul pare să devină și mai puternică. Mulți oameni vor fi puțin agitați în acest moment; spuneți-le să-și închidă ochii, spuneți-le că s-ar putea simți ciudat, dar că ei se vor bucura de experiență și că vor merge mai adânc. Mintea lor este larg deschisă în acest moment și este gata să primească sugestiile voastre.

3. Setul de bucăți

Ceea ce urmează este un număr de exerciții simple. Hipnoterapeutul poate cere subiectului să participe. Individual sau colectiv, ele pot fi considerate drept “Setul de bucăți”. Ele urmează, de obicei, configurarea și precedă inducerea. Ele sunt prima treaptă pe scara hipnotică și trebuie învățate bine și înțelese cu toate aplicațiile lor. Dacă le-ați întâlnit deja, vă rugăm să le revizuiți.

Tehnicile prezentate aici sunt adesea denumite “teste de sugestibilitate” sau exerciții în “trezirea hipnozei”. (23)

Ambele descrieri vizează aceste tehnici scurte.

Din mai multe motive, valoarea acestor tehnici clasice a fost ușor de trecut cu vederea. Cu toate acestea, în experiența mea, cu acest Set începe magia. Acesta este momentul în care procesul hipnotic este lovit. Puteți să vă distrați și să oferiți o demonstrație satisfăcătoare doar cu aceste exerciții, oricând, oriunde, către orice grup de vârstă. Acestea pot fi livrate cu sau fără referire la hipnoză. Ele vă spun tot ce trebuie să știți despre potențialul subiectului de a fi hipnotizat. Din aceste motive, ele vă permit să vă relaxați, știind că demonstrația va fi un succes și să vă concentrați asupra faptului că este distractiv. Acestea acționează ca procedură de selecție. Acestea pot fi folosite cu grupuri de oameni la fel de ușor cum pot fi utilizate individual. Ele au aproape întotdeauna ca rezultat o demonstrație pozitivă și satisfăcătoare de care se bucură participanții și cei care urmăresc.

Există multe motive foarte bune pentru care Hipnoterapeutul ar trebui să poată să facă în mod confidențial un Set de bucăți. Aflați-le bine. Înțelegeți principiile și aplicațiile. Utilizați-le.

Setul este adesea folosit pentru a testa cât de receptiv este subiectul la sugestie. Hipnoterapeutul poate observa subiectul oferindu-i instrucțiuni, obținând feedback și evaluând adecvarea lor ca subiect în timpul Setului.

Subiectul trăiește puterea de sugestie și de influență a hipnoterapeutul. Dacă subiectul experimentează ceva pe care îl consideră neobișnuit, el câștigă încredere atât în priceperea hipnoterapeutul, cât și în capacitatea lui de a fi hipnotizat – el se relaxează și devine mai fascinat de proces.

Hipnoterapeutul câștigă încredere în subiect.

Setul aprinde imaginația, concentrează atenția și construiește așteptări în subiect, conform cărora urmează să fie hipnotizat sau este deja hipnotizat.

Setul poate fi folosit ca inducție în hipnoză sau ca prima voastră rutină, mai degrabă decât ca un preambul. Aceasta este probabil cea mai puternică și durabilă aplicație.

Unii hipnoterapeuţi nu folosesc aceste tehnici. Un motiv este că, dacă subiectul nu reușește să facă ceea ce i se cere, atunci este mai dificil să-l hipnotizezi - acest lucru este adevărat într-o anumită măsură, mai ales dacă Setul este prezentat ca “test”. Dat fiind că obiectivul vostru final este de a hipnotiza subiectul pentru a accepta sugestiile voastre, este important să vedeți dacă acesta este receptiv la cele simple de la început. Desigur că picarea

unui test nu este de ajutor, dar nu este nici sfârșitul lumii. Ea doar trece ca un non-eveniment pentru subiect, cu excepția cazului în care Hipnoterapeutul face un tam-tam în legătură cu asta. Majoritatea oamenilor vor trece foarte ușor exercițiile și, dacă nu pot, atunci ar fi înțelept să alegeți un alt subiect sau să adoptați o abordare complet diferită. Nu este nevoie să prezentați Setul ca un test. În acest fel nu există nicio posibilitate de eșec.

Este bine să spuneți pur și simplu:

"Să încercăm ceva" sau "Lasă-mă să-ți arăt ceva interesant" sau să-l numiți "un exercițiu de concentrare" și să continuați.

Un alt motiv pentru care au fost trecute cu vederea sau folosite într-o manieră limitată este că multe dintre tehnici au un motiv fiziologic la bază. Cotele sunt mari pentru ca subiectul să reușească, astfel încât unii hipnoterapeuţi cred că sunt necinstiți în folosirea lor sau doar că pierd din valoare. Ele chiar lipsesc din activitatea zilnică a hipnoterapeuţilor. Utilizați-le pe acestea și orice alt "truc" pentru a stimula imaginația subiectului și pentru a ușura hipnoza. Livrați Setul cu un ton luminos și optimist, într-un mod care este încrezător și comod și păstrați lucrurile în mișcare într-un ritm destul de rapid.

Găsiți-vă propria cale și asigurați-vă că atitudinea voastră comunică faptul că sunteți încrezător, în cunoștință de cauză și că așteptați să-i hipnotizați.

De asemenea, este important ca subiectul vostru să nu vadă Setul ca ceva cu care ar trebui să încerce să se lupte sau ca ceva față de care ar trebui să reziste. De asemenea, nu vreți ca ei să se prefacă. Asigurați-vă că înțeleg acest lucru. Setarea voastră ar fi trebuit să clarifice rolul lor. De exemplu, dacă le cereți să-și imagineze că mâinile lor sunt ca niște magneți, astfel încât aceștia să se întâlnească și să se atingă automat, puteți spune:

"Nu vreau să le împingi împreună sau să încerci să le ții la o parte. Vreau să te concentrezi, să îți imaginezi că mâinile sunt magneți și că trupul va răspunde."

Dacă vă respectă instrucțiunile, concentrați-vă asupra ideilor pe care le prezentați și folosiți-vă cu adevărat imaginația; atunci este foarte probabil ca ei să se descurce bine în Set și să devină pregătiți pentru inducția hipnotică în sine.

3.1 Degetele magnetice

În acest exercițiu vei face ca degetele index ale subiectului tău să se atragă ca niște magneți:

"Bine, să încercăm ceva. Un simplu exercițiu pentru a-ți arăta puterea de concentrare. Aș vrea să-ți pui mâinile în față așa.

Acum îți poți aduce mâinile împreună, palmele împreună și poți ține degetele încrucișate, frumoase și strânse.

Acum îți îndoi coatele ca și cum ai face o rugăciune disperată. Poți face una în timp ce ești acolo dacă vrei.

Acum pune-ți primele degete, degetele index, drepte, în sus, la aproximativ un

centimetru distanță. Uită-te la decalajul dintre ele, pentru că într-o clipă se vor uni și se vor atinge, la fel cum sunt și magneții; asta e, ele încep să se miște, mai aproape și mai aproape, și de îndată ce se ating degetele, poți să-ți lași ochii să se închidă și să se relaxeze. Acum respiri adânc și, în timp ce respiri, lasă-ți mâinile să coboare și relaxează-te.

Acum respiră profund și, în timp ce respiri, lasă-ți mâinile să coboare și relaxează-te.

Deschide-ți ochii. Sclipitor. Asta îmi arată că te poți concentra."



Nouăzeci și nouă la sută dintre oameni vor face acest lucru cu succes. Ar trebui să încercați să obțineți rapid degetele împreună, poate în două secunde, dar nu mai mult de douăzeci de secunde. Dacă nu o pot face în acest timp, faceți altceva.

Motivul pentru care acest exercițiu este atât de ușor este că efectul degetelor care se mișcă fără efort conștient se bazează în mare măsură pe fiziologia mâinilor. Încercați-l și, de data aceasta, strângeți-vă mâinile împreună când vă uitați la degete. Pe măsură ce tendoanele din celelalte degete se strâng, provoacă strângerea tendoanelor din degetele indexului și se întâlnesc destul de automat.

Cea mai obișnuită prezentare a acestui exercițiu implică o demonstrație și o explicație a ceea ce se va întâmpla și o solicitare de "strângere a mâinilor și a tuturor degetelor împreună, cu excepția degetelor index".

În cele mai multe cazuri, veți scăpa de această abordare. Cu toate acestea, este destul de evident că un principiu fiziologic este la bază și că provoacă distracție și surpriză pentru subiect. Pentru a nu fi atât de evident totul, nu menționați strângerea mâinilor. Doar setați lucrurile în mod corespunzător și folosiți sugestia.

Faceți ceea ce intenționați și faceți-o să se întâmple prin cuvintele și influența proprie pentru a le da un adevărat sentiment de involuntaritate. Fiți Hipnoterapeutul. Aceasta este adesea prima voastră șansă reală de a face ceva cu subiectul. Faceți-o să conteze.

Veți vedea din scenariul de mai sus că tensiunea este pusă în mâini. Acest lucru este important,

deoarece, dacă subiectul are doar degetele libere interblocate, este mult mai puțin probabil că va reuși, deci asigurați-vă că respectă instrucțiunile. Dacă nu, atunci spuneți-i din nou ce să facă, făcând absolut clar ce doriți să facă.



Demonstrați cu propriile mâini pe măsură ce treceți prin instrucțiuni. De îndată ce sunt pregătite mâinile, ar trebui să existe o schimbare a ritmului și o sugestie directă de la Hipnoterapeut despre ce se va întâmpla. Menționați rezultatul pe care îl vor atinge în primul rând, mai degrabă decât să începeți cu descrierea magneților, deoarece altfel ar putea să le atingă înainte de a vă sugera că vor face acest lucru:

"... pentru că într-o clipă degetele se vor aduna și se vor atinge, la fel cum sunt și magneții puternici".

Ar trebui să măriți ritmul și forța de livrare în acest moment. Când utilizați această tehnică și orice alt exercițiu din Set, chiar dacă știți că va funcționa, mentalitatea voastră ca Hipnoterapeut ar trebui să fie orientată către faptul că faceți acest lucru prin sugestiile voastre. Acest lucru vă va face convingători. Cuvintele și acțiunile voastre vor crea efectul.

Deși este simplu și ușor de anulat ca un truc, veți fi surprins de cât de mult unii subiecți vor reacționa la acest test. Expresiile cu ochii mari și exclamațiile de surpriză sunt reacții comune.

Imediat puteți trece într-un test mai puternic, cum ar fi mâinile magnetice sau brațul

rigid. Sau puteți aplica imediat o inducție.

3.2 Mâinile magnetice

În acest exercițiu veți face ca mâinile subiectului vostru să se miște împreună ca și cum ar fi magneți.

“Acum, într-o clipă, îți voi cere să te concentrezi așa cum ai făcut-o pe degete, dar de această dată vreau să te folosești cu adevărat de imaginația ta, așa că într-o clipă îți voi cere să îți închizi ochii.

Îți cer să îți așezi mâinile în fața ta, să îți închizi ochii și să îți imaginezi că ai doi magneți puternici legați de palmele mâinilor, trăgându-le împreună. Când se ating, capul poate cădea pur și simplu în timp ce te relaxezi.

OK, pune-ți mâinile în față, privește spațiul dintre ele, obține o imagine clară a mâinilor lipite acolo; închide-ți acum ochii și imaginează-ți că ai doi magneți puternici legați de palmele mâinilor, trăgându-le împreună.

Ei încep deja să meargă; imaginează-ți că forța magnetică devine mai puternică; cu cât devin tot mai puternice, ca atunci când copilul joacă cu magneți, simți atracția magnetică, trăgând mâinile împreună. Știu că este dificil să-ți spun exact când se vor atinge, dar te pot asigura că se vor atinge.

Acum lăsă-ți mâinile să coboare în timp ce capul tău cade în piept și te relaxezi. Excelent. Acum deschide ochii. Ai o imaginație bogată.”

În acest exercițiu, sugerez ca hipnoterapeutul să demonstreze exact ce trebuie făcut și ce se va întâmpla înainte de a cere subiectului să facă acest lucru. Odată ce ați explicat ce se va întâmpla și ați demonstrat că se întâmplă, este foarte probabil ca subiectul să reușească la acest exercițiu - cu atât mai mult cu cât doar a trecut de exercițiul degetelor magnetice.



Mâinile magnetice sunt asemănătoare cu degetele magnetice, deoarece din nou implică forțe "magnetice" și părți ale corpului care se deplasează automat - fără efort conștient. De asemenea, se bazează pe demonstrația reușită a subiectului că se poate concentra, cerându-i să se concentreze din nou și să-și folosească imaginația. Exercițiul se poate face cu ochii deschiși. Cu toate acestea, spunând: "De data aceasta vreau să îți folosești cu adevărat imaginația, astfel încât într-o clipă îți voi cere să îți închizi ochii", îi dați subiectului un motiv pentru a închide ochii; acest lucru vă oferă posibilitatea de a-i observa reacțiile la sugestiile voastre atunci când are ochii închiși, ceea ce îi ușurează folosirea imaginației. În acest moment îi puteți observa îndeaproape toate semnele de hipnoză, în special fluturarea ochilor, MRO și mișcările de respirație.

O abordare tradițională a inducției hipnotice a fost aceea de a sugera că ochii vor deveni grei. Sarcina Hipnoterapeutului nu este diferită față de cea de la mâinile magnetice. Doar sugerați ca pleoapele să devină grele. Puteți arăta destul de teatral întregul proces. Poate fi un pic lent, deci dați-le un motiv să își închidă ochii - dați-le o instrucțiune pentru a-i închide și apoi faceți ceva mai interesant.

Mâinile magnetice reprezintă un test mai puternic pentru verificarea puterii de concentrare și de imaginație decât degetele magnetice, deoarece există mult mai puțină dependență de mecanica corpului și mult mai mult accent pe sugestie. Încă mai există un principiu fiziologic în joc. Dacă vă puneți mâinile în fața voastră, pe măsură ce continuați, încep să cadă și, în mod natural, vor cădea spre interior. Cu toate acestea, la fel ca și în cazul

exercițiului cu degetul, este important ca dumneavoastră, Hipnoterapeutul, să faceți acest lucru, să doriți să se întâmple și să așteptați să se întâmple. Gândiți-vă la brațele subiectului ca la brațele voastre. Ele fac ce le spuneți să facă. Considerați-le ca pe două obiecte complet detașate de subiect. Ele sunt recuzita.

Când se ating mâinile, există din nou posibilitatea de a lega ceea ce au obținut cu altceva. Acest lucru ar putea fi pur și simplu o oportunitate de a lăsa subiectul să știe că se poate relaxa și că se descurcă bine și că va merge ușor în hipnoză. Ar putea fi ca atunci când mâinile se ating, apoi capul va cădea în față și ei vor merge într-un somn profund. Alegerea este a ta.

3.3 Brațul rigid

În acest exercițiu veți face ca brațul subiectului vostru să fie rigid, astfel încât să nu poată să se îndoaie. Aceasta ar putea urma degetele magnetice sau mâinile magnetice. Uneori folosesc acest lucru după ce am făcut inducerea hipnotică reală. În acest sens, este o rutină timpurie.

Prezentați acest lucru într-unul din cele două moduri. Primul este făcut cu ochii deschiși, la fel ca degetele magnetice. A doua abordare se face când aveți deja ochii subiectului închiși. Aceasta este metoda pe care o folosesc în mod obișnuit cu grupurile.

Metoda 1 - În primul rând trebuie să obțineți permisiunea de a ține brațul subiectului. Trebuie să aveți întotdeauna permisiunea de la subiectul vostru dacă vreți să îl atingeți. Îndreptați brațul în fața lor:

“Dă-mi brațul. Acum strânge pumnul și tensionează mușchii.

Împinge pumnul și împinge mușchii cu degetul, după cum îți spun eu.

Chiar și mai strâns în antebrațul tău, în tricepsul tău, chiar și în umăr.

Imaginează-ți că ai o bară de oțel care trece prin pumnul tău, prin cotul tău, până la umăr; brațul tău este ca o bară de oțel.

Acum brațul tău devine rigid ... fă-l rigid, rigid ... rigid și rigid, mai strâns și mai strâns ... nu-l poți îndoi, indiferent de cât de mult încerci. Încerci din greu și îți dai seama că nu-l poți îndoi; cu cât încerci mai tare, cu atât este mai rigid. Nu-ți poți îndoi brațul.”

Odată ce subiectul a încercat în zadar să îndoaie brațul, puteți elimina efectul cu ușurință doar prin atingerea brațului, spunând următoarele:

“Bine, totul a dispărut acum. Îți poți îndoi brațul acum. Este liber, relaxat și normal în orice fel.”

Alternativ, puteți face acest lucru fără să-l atingeți.

Metoda a doua - imaginați-vă că subiectul stă cu mâinile în poală și cu ochii închiși, așteptând următoarea instrucțiune.

“Voi număra de la unu la trei. La “unu” vreau să-ți strângi pumnul de la mâna ta dreaptă. La “doi” vreau să ridici acel braț spre tavan și la “trei” să faci cu pumnul așa de strâns, cât poți de tare, și să-mi asculți vocea.

"Unu", strânge pumnul, "doi", ridică-l spre tavan, acum "trei", fă pumnul strâns și simte acea rigiditate; simte pielea de pe spatele mâinii, a încheieturii și a cotului. Chiar mai strâns în antebrațul tău, în tricepsul tău, chiar și în umăr.

Imaginează-ți că ai o bară de oțel care trece prin pumn, de la cot până la umăr; brațul tău este ca o bară de oțel. Acum brațul tău devine rigid ... fă-l rigid, rigid ... rigid și rigid, mai strâns și mai strâns ... nu îl poți îndoi, indiferent de cât de mult încerci. Încerci din greu și îți dai seama că nu îl poți îndoi; cu cât încerci mai tare, cu atât este mai rigid. Nu-ți poți îndoi brațul."

Acest tip de Set este în mod normal privit de către subiect cu o ușoară confuzie, dar și cu amuzament. Atunci când au ochii deschiși și se uită la brațul lor, răspunsul lor emoțional la situație tinde să devină mai puternic. Din nou, există un motiv bun pentru care funcționează brațul rigid - în același timp, cereți subiectului să își tensioneze brațul și să încerce să îl îndoaie. În mod clar, dacă vor asculta prima instrucțiune, nu vor putea să o efectueze pe a doua. Cu toate acestea, efectul pe care îl are asupra lor acțiunea este foarte real.

Nu considerați acest lucru drept un truc de pseudo-hipnoză. În schimb, utilizați-l pentru a vă ajuta subiectul să intre în hipnoză.

Dacă nu vă puteți îndoi brațul sau nu vă puteți mișca mâinile în ciuda eforturilor voastre cele mai bune de a face acest lucru, atunci cu siguranță veți simți că mintea critică conștientă a fost ocolită; se simte involuntar.

Uneori, când începeți să contestați lucrul pe care l-ați făcut spunând "încercați să îl îndoiți", brațul va începe să se aplece puțin. Chiar și în acel moment trebuie să continuați cu sugestiile. Amintiți-i subiectului că brațul se simte rigid și că se va îndrepta când veți spune: "E ciudat, se îndoaie puțin și apoi redevine drept". Apăsați-i pe triceps, încurajând brațul să se îndrepte. Nu are niciun rost să își considere victoria o înfrângere.

În orice Set, este important ca ceea ce este solicitat subiectului să facă să nu poată fi obiectat. Prezentarea acestor exerciții ca o demonstrație a capacității subiectului de a se concentra și de a-și folosi imaginația nu este de contestat. Folosiți ocazia de a îi felicita, de a îi lăuda și de a îi încuraja. Mintea subiectului este ușor de blocat în jurul unei singure idei.



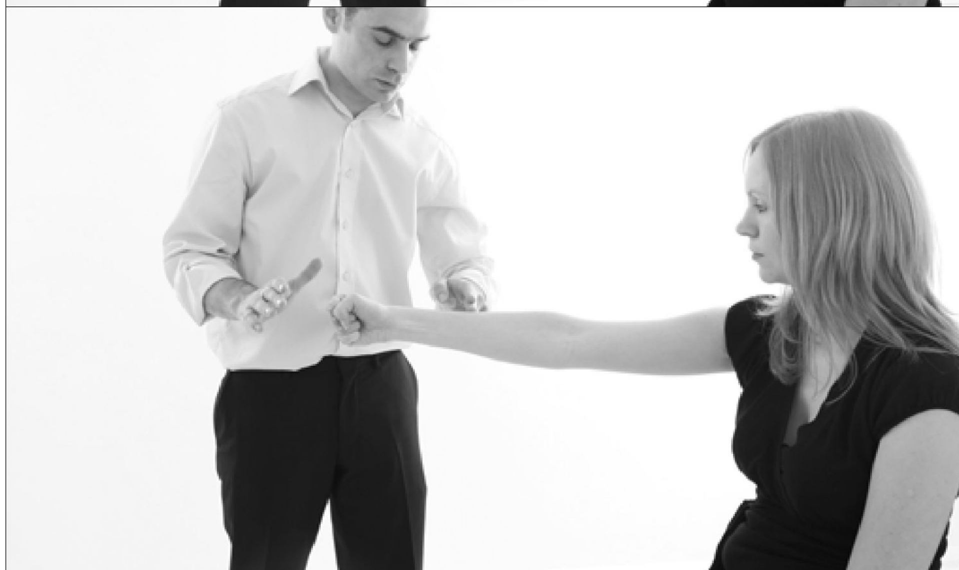











4. Inducția

Inducția este termenul generic folosit pentru a descrie orice procedură utilizată pentru a hipnotiza. În esență, este o sugestie prin care se hipnotizează. Aproape orice faceți sau spuneți poate fi folosit ca o inducție. O gamă variată de proceduri a fost folosită pe parcursul întregii istorii a hipnozei, de la practicile ezoterice bizare, cum ar fi gongurile și luminile intermitente, până la sugestiile repetitive simple de relaxare. Indiferent dacă facem pe cineva să doarmă mișcând un ceas sau fluturând un castravete, ideea comună este asocierea cu termenul "hipnoză". Procedura în sine nu este atât de importantă, ci faptul că subiectul o percepe sau nu ca parte a unui indiciu adecvat pentru afișarea comportamentului hipnotic. Din acest motiv, numărul de posibile inducții este nelimitat și de aceea el continuă să crească. Există mii de inducții din care să alegeți. Unele inducții sunt directe; unele sunt indirecte. O inducție poate fi rapidă și instantanee sau lentă și progresivă. Poate fi evidentă sau ascunsă, verbală sau nonverbală. Inducțiile subliniate aici sunt toate inducții rapide, deschise, verbale. Cele mai multe implică și elemente fizice.

Deși este de dorit ca în abordarea voastră să fiți flexibili, veți fi mai eficienți dacă stăpâniți cu adevărat un număr redus de inducții. Poate fi distractiv să învățați cât mai multe, desigur. Cu toate acestea, continuarea căutării de noi inducții în speranța că găsirea inducției finale vă va face un hipnoterapeut mai bun este, în mod normal, un efort fără rost. În cele din urmă, hipnoterapeutul asigură hipnoza, nu procedura în sine.

Inducțiile pe care alegeți să le stăpâniți și să le utilizați ar trebui să fie potrivite condițiilor și circumstanțelor pe care le presupune contextul. Dacă hipnotizați pe scenă, ați putea apela la ceva fizic, dramatic și vizual, care să comunice clar publicului că subiectul este hipnotizat.

Într-o sesiune de terapie cu un grup numeros, ați putea dori ceva relaxant și angajant, ceva ce toată lumea să poată facă stând pe scaun. Acțiunile improvizate ar putea fi ceva ce puteți face rapid, ceva care vă oferă feedback imediat de la subiect și care conduce către prima rutină.

Deși nicio inducție nu este mai bună decât alta în ceea ce privește modul în care subiectul se va baza pe un test ulterior al sugestibilității, merită să țineți cont de atitudinile, preferințele, abilitățile și așteptările unice ale subiectului, precum și de starea lui. Unele dintre aceste variabile ar putea avea un impact asupra modului în care acesta răspunde la sarcina pe care i-o prezentați. Adesea, discuția pre-hipnoză va furniza informații utile care îl vor ajuta pe hipnoterapeut să își perfecționeze inducția pentru obținerea celui mai bun efect. Fiți sensibili la aceste variabile și construiți-vă abordarea în consecință:

Atitudine. Care este atitudinea subiectului? Credeți că rolul lui este de a contesta, de a participa sau de a fi complet pasiv?

Preferințe. Au exprimat preferința pentru relaxare? Se tem că renunță la control?

Abilități. Au abilitatea de a gândi, de a vizualiza, de a se imagina și de a se contopi cu starea de relaxare?

Așteptări. Ce așteaptă ei? Au mai experimentat hipnoza înainte?

Condiționare. Își condiționează starea astfel încât să se împiedice singuri să facă anumite lucruri?

Eu prefer inducțiile care conțin un amestec de instrucțiuni și sugestii. Toată lumea poate urma instrucțiunile. Sunt o rugăminte de a face ceva. Sugestiile pot să fie asemănătoare cu instrucțiunile, dar conțin un indiciu care sugerează că răspunsul care urmează va avea loc automat, cu un sentiment de involuntaritate, într-o oarecare măsură. Sugestiile oferă hipnoterapeutului feedback-ul din timpul inducției în sine, arătându-i de timpuriu dacă subiectul răspunde prin experiența clasică de sugestie.

Prefer inducțiile care construiesc o situație nouă pentru subiect. Astfel se creează o ușoară ambiguitate în legătură cu modalitatea în care ar trebui să procedeze și în legătură cu ce i se cere. Din cauza ambiguității, în anumite momente ale rolului lui, el așteaptă instrucțiuni și sugestii suplimentare. Această situație oferă hipnoterapeutului indicații despre cum să procedeze cel mai bine. Mă refer la această situație ca având o pârghie. De exemplu, dacă în timpul inducției hipnoterapeutul trebuia să ridice brațul subiectului până la încheietura mâinii, acesta oferă informații despre ceea ce s-ar putea întâmpla în continuare. Ar putea fi faptul că brațul se simte greoi sau relaxat și că ar cădea dacă hipnoterapeutul i-ar da drumul. Brațul se poate mișca automat. Ar putea să se blocheze. Uneori, brațul se va simți în mod natural mai înclinat. Hipnoterapeutul poate schimba inducția și poate face sugestii care vor exacerba acea condiție, cum ar fi: dacă brațul se simte greu, atunci ar trebui să se simtă și mai greu de atât. Alternativ, hipnoterapeutul poate alege să facă sugestia că brațul va adopta o altă condiție, poate contrariul. De exemplu, dacă brațul este ușor, să devină greu. În cazul în care este rigid, faceți-l relaxat. Dacă este de nemișcat, faceți-l să se miște.

Rețineți că, dacă subiectul a răspuns bine la piesa din Set, atunci el poate fi hipnotizat. Ideea este că acesta răspunde deja la sugestiile voastre în mod automat. Dacă i-ați sugerat că brațul se va mișca și că el nu-l va opri din mișcare, în ciuda faptului că se uită la el și face tot posibilul pentru a face acest lucru, atunci se pare că deja și-a stabilit gândirea selectivă în jurul a cel puțin unei idei - nu-și poate opri brațul aflat în mișcare.

Inconștientul lor este receptiv la ideea pe care o prezentați. Efectul pe care sugestiile hipnoterapeutului îl au s-a creat în afara controlului voluntar al subiectului.

Dacă brațul subiectului nu este flexibil, deoarece i-ați sugerat acest lucru, și îl împingeți brusc în timp ce livrați comanda "OK, acum relaxează-ți brațul și dormi!", probabil că el va merge direct în starea de hipnoză și va aștepta pur și simplu următoarea instrucțiune. Fiți gata în cazul în care trebuie să-l prindeți. După ce ați făcut brațul subiectului de neclintit, trebuie să-l atingeți și să-i spuneți: "OK, mișcă-ți acum brațul; a revenit la normal"; acum puteți presupune că subiectul este încă receptiv la ideile voastre. S-ar putea ca subiectul să nu se fi gândit că este hipnotizat sau să nu fi constatat efectele hipnozei. În acest sens, inducția care urmează Setului este o modalitate de a intensifica acest comportament hipnotic al subiectului, în loc să îl creeze.

Următoarele inducții sunt toate rapide, ceea ce înseamnă că acestea durează de la câteva secunde până la un minut. În general, ele implică o manipulare fizică a subiectului – aceasta ar putea însemna preluarea controlului asupra ochilor, a brațului, a încheieturii mâinii, a capului sau a echilibrului. Această abordare rapidă este cea mai eficientă pentru aplicațiile improvizate

ale hipnozei. S-ar putea argumenta că este cea mai eficientă pentru hipnoză, oriunde ar fi desfășurată sau cu orice scop.

Este recomandat să utilizați aceste tehnici după ce ați livrat unul sau două exerciții din Set; totuși, inducțiile pot fi folosite și independent. Poate că tocmai ați fost prezentat cuiva ca hipnoterapeut și el și-a exprimat interesul de a fi hipnotizat, iar voi doriți să faceți acest lucru. Sau poate că s-ar putea să nu fi menționat că sunteți hipnoterapeut și să fi lansat această propunere – de a hipnotiza - unui subiect care nu suspectează adevărul. Sugestia mea, desigur, este să obțineți întâi permisiunea. Veți găsi că aceste inducții sunt flexibile și pot fi adaptate pentru a se potrivi cu toate circumstanțele.

Puteți ști cu adevărat dacă inducția a fost un succes prin sugestii, observând dacă acestea sunt urmate de subiect în mod automat, într-un anumit grad. Asigurați-vă că treceți ușor de la inducția folosită la etapa care urmează.

Încrederea, siguranța și atitudinea subiectului spun multe despre utilizarea acestor tehnici cu succes. Unii hipnoterapeuţi pot face acest lucru chiar de la începutul carierei; alții dezvoltă această abilitate prin practică. Este, desigur, util dacă există un sentiment de încredere între hipnoterapeut și subiect. Pre-hipnoza ar fi trebuit să asigure acest lucru, iar Setul ar fi trebuit să îl demonstreze.

4.1 Repetiția

Această inducție este folosită de mai mulți ani în hipnoză. A fost prima inducție rapidă pe care am învățat-o și funcționează excelent. Este minunată pentru hipnoterapeutul începător, pentru că vă permite să faceți practică pe subiect înainte de a face inducția "reală". Este potrivită atât în situații terapeutice, cât și în cazul hipnozei spontane. Această inducție nu a eșuat niciodată și încă o folosesc atunci când cred că este potrivită. (24)

Hipnoterapeutul îi explică subiectului pas cu pas exact ceea ce vor spune și face și ce efect va avea asupra lui această acțiune. Acest lucru poate fi foarte bine prezentat ca și când i-ați preda ceva subiectului.

Această versiune utilizează repetiția pentru a crea catalepsia în brațul subiectului. Repetați literalmente, de câte ori este necesar, până când este timpul pentru o adevărată inducție. În mod normal, sunt de ajuns trei sau patru repetiții.

Deși pare ciudat, este posibil să nu ajungeți niciodată la inducția reală. Subiectul va deveni hipnotizat în timpul unei repetiții, de aici și numele ei:

"Pot să îți iau brațul?

Ceea ce voi face aici într-o clipă este ... voi ajunge la tine ... și o să-ți iau brațul și nu vreau să intri în hipnoză, pentru că vreau să îți explic asta..."

În timp ce spuneți asta, apucați mâna subiectului de încheietură și ridicați-o, astfel încât mâna să fie în aer și cotul să fie îndoit la aproximativ 90 de grade. Apoi, când mutați mâna în poziția inițială, spuneți:

“... pentru că asta este ceva care te va ajuta mai târziu pentru a deveni hipnotizat ... și apoi, ca să te retragi din hipnoză, o să mutăm mâna înapoi așa.”



Ridicați încheietura mâinii și vorbiți mai încet, dar într-un ritm obișnuit de conversație.

“Tot ce vei observa este că îți voi ridica încheietura astfel ... Am să îți vorbesc într-un anumit fel și, în timp ce mâna ajunge la un anumit punct ... vei observa că anumite lucruri se întâmplă, lucruri care te vor anunța că intri în hipnoză ... ochii tăi se închid, respirația ta se va schimba și vei merge și mai adânc ... și apoi o să te întorci, vei fi treaz și vom mișca mâna înapoi astfel. OK?”

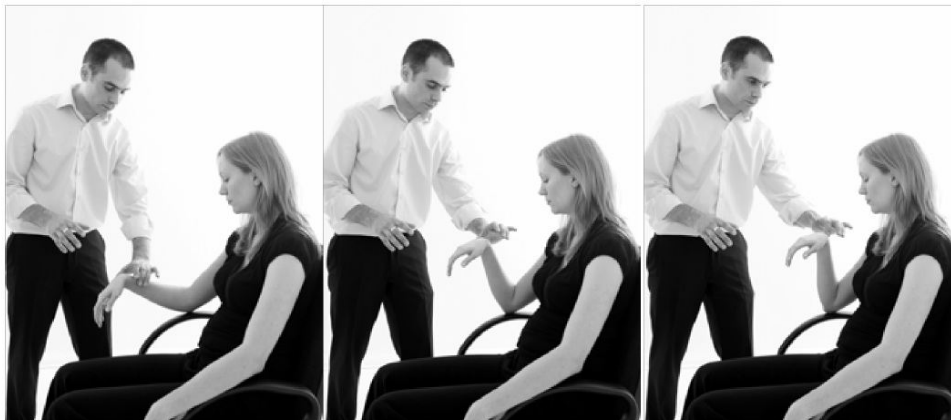
“Deci nu o voi face încă. Vreau doar să știi ce o să se întâmple; așa că dacă acum ar fi timpul să o fac, tot ce aș face ar fi să mă apropii de tine, să îți ridic mâna așa și să te opresc într-un punct până când vei intra în starea respectivă; probabil o să observi că ochii ți se vor închide la un moment dat; mâna se va opri de la sine. Apoi o să o aducem la starea inițială. OK.”



Tocmai ați adăugat câțiva pași, detaliile mici. Ați început să construiți ritmul și să-i orientați experiența în direcția vizată. Cu alte cuvinte, spuneți-i ce se întâmplă și sugerați-i ambiguu ce se va întâmpla, în timp ce căutați semne de hipnoză; construiți în acest mod.

“Acum, dacă am face totul din nou, tot ce aș face ar fi să mă apropii de tine. Respirația ta este destul de ușoară acum.”

Este probabil ca a treia sau a patra oară când vă duceți să-i ridicați brațul, el va începe să se ridice înainte să îl atingeți. Ce se întâmplă pe măsură ce repetați este că antrenați brațul pentru a răspunde. Asta e ceea ce vreți. Când se întâmplă, tot ceea ce trebuie să faceți este să îi oferiți o cantitate minimă de încurajare cu degetul mare pe partea inferioară a încheieturii mâinii, în timp ce voi vă concentrați asupra dezvoltării celorlalte semne pe care subiectul le arată.



“Și cum brațul se ridică, ochii tăi se închid și când brațul se oprește de la sine ...”

Brațul lor va rămâne probabil suspendat, chiar dacă îi dați drumul, iar degetele vor tinde să se elibereze lent, cu excepția degetului de pe încheietura mâinii.

Acest lucru transmite mesajul că mâna este încă ținută într-un fel și, dacă nu este cataleptică, înseamnă că o puteți manipula puțin mai mult, dacă este necesar.

“Și tu știi ce să faci, cunoști tot drumul ... așa este ... ochii închiși, dormi adânc, dormi adânc. Iar mintea ta inconștientă poate urma sugestiile, în timp ce mintea conștientă poate acorda atenție unui aspect pe care îl dorește. Acum, întrebarea este: cât de adânc în hipnoză poți merge? Cât de mult mai poți merge acum? Așa e ... brațul se ridică acum, chiar mai sus ... așa este.”



Dacă ochii îi sunt încă deschiși, spuneți-i următorul lucru pentru a-l orienta către direcția pe care o doriți:

“Vreau să privești ... să rămâi treaz, chiar mai concentrat, până când e timpul ... așa este ... ochii închiși ... acum totul este într-o stare profundă.”

Continuați să vă aprofundați experiența sau pur și simplu să faceți o sugestie hipnotică și să aduceți mâna în jos cât mai repede posibil.

“Așa-i, vreau ca mâna să ajungă în poala ta cât de repede posibil; de această dată, ochii tăi vor rămâne închiși și vei putea aluneca în această stare de relaxare, păstrând acea concentrare interioară; mușchii se relaxează, te poți relaxa; pe măsură ce brațul coboară, poți să aluneci și tu în stare. Mai adânc și mai adormit.”

Din acel punct puteți merge oriunde doriți. Nu este necesară nicio altă inducție.

4.2 Fixarea mână-ochi

Această inducție este simplă, rapidă și flexibilă. Este cea pe care o folosesc cel mai adesea. Aceasta presupune ca hipnoterapeutul să-i arate propria mână clientului, fixând-o cu privirea. Eu tind să folosesc palma mâinii, dar și partea din spate a mâinii e ok. Formularea este aproape identică cu cea utilizată în inducția Strângerea mâinii, dar atmosfera pare mai permisivă în acest caz. Poziția hipnoterapeutului și a subiectului dictează ce parte a mâinii să se folosească. Nu contează. Nu este nevoie să vă preocupați de poziția mâinilor.

Ridicați-i brațul, apucându-l de încheietura mâinii, într-o poziție pe care o va adopta în mod natural dacă își inspectează palma. Palma ar trebui să fie la aproximativ 30 cm de fața lui și ușor deasupra liniei ochilor.

Urmăriți-i ochii pentru a vă asigura că se află într-un singur loc. Dacă își scanează întreaga mână sau dacă se uită la voi din când în când, amintiți-i să se concentreze pe un singur punct. Privind acolo, își va concentra atenția. Continuați să țineți încheietura mâinii cu o atingere ușoară, ajustând vârfurile degetelor pentru a încuraja brațul să-și ia propria greutate. Apoi, încet, începeți să îl orientați către fața lor și țineți cont de ritmul experienței.

"Într-un moment, dacă ești de acord, aș vrea să-ți iau brațul. Este ok? Îți voi ridica mâna, apucând-o de încheietură, astfel. Vreau să te uiți la mâna ta; uite-te la linii și acum găsește doar un punct; te poți uita și poți continua să privești acel punct. Nu te uita la tot, doar fixează-ți ochii pe un singur loc, asta-i tot."

Unele brațe nu vor avea absolut nicio greutate. Probabil că subiectul a intrat în hipnoză înainte de a-l lua de mână.

Unele brațe sunt foarte grele și voi veți prelua toată greutatea. Mutați mâna în jurul pieptului pentru un timp și așteptați până când simțiți că blocați brațul în loc. Ar trebui să simțiți că a devenit un fel de greutate. Pe măsură ce îl mișcați în sus și în jos cu o atingere ușoară, el se va susține singur brusc. Dacă țineți degetul arătător pe marginea exterioară a încheieturii mâinii, puteți testa cum se sprijină prin menținerea contactului cu degetul. Subiectul nu poate spune dacă îl susțineți sau nu și acest lucru îl încurajează să se separe de mâna și de brațul lui.

Dacă nu se sprijină după câteva secunde, reamintiți-i să-și concentreze atenția asupra acelui loc. Trebuie să aveți așteptări pozitive în abordarea voastră ca Hipnoterapeut. Trebuie să credeți că subiectul este foarte potrivit pentru hipnoză. Așteptați ca brațul să se fixeze.

"Așa-i, ține-ți ochii în acel loc.

Pe măsură ce mâna începe să se îndrepte spre fața ta, ochii tăi vor începe să-și schimbe focalizarea și când vei deveni conștient de ochii tăi..."

Aveți câteva variante despre cum să procedați din acest punct.

Cel mai adesea îmi voi trece mâna într-o mișcare descendentă dincolo de ochii lui în timp ce îi spun să îi închidă:

"... închide-ți ochii și dormi acum. Desprinde-te în timp ce mă asculți, pentru că într-o clipă voi număra de la 3 la 0, iar după ce am numărat de la 3 la 0, mâna ta va ajunge înapoi în poală, de parcă ar fi coborât pe un fir invizibil; capul tău va cădea pe piept și vei ajunge mult mai adânc în hipnoză. 3 - 2 - 1 - 0. Dormi adânc.

Până la capăt. Somnul este din ce în ce mai adânc."

Apoi continuați să vă testați munca, oferindu-i sugestii suplimentare sau lăsându-l cu ochii deschiși și spunând:

"... cu ochii deschiși, fixați în acel punct ... înțelege că ai o minte incredibil de puternică, cea inconștientă, mult mai puternică decât mintea ta conștientă. Într-o clipă voi atinge partea din spate a mâinii și când îți ating mâna, inconștientul tău va începe să o tragă spre față. Ai putea să te prefaci, dar eu nu vreau asta. Când îți ating mâna și simți că începe să se tragă, poți încerca să o oprești. La fel cum mâna ta este un magnet, vei descoperi că și capul tău este un

magnet.

Poți încerca să o oprești și vei descoperi că nu poți. Ești un bărbat puternic / o femeie puternică. Încearcă în mod conștient să o oprești și haide să vedem cât de puternic ești atunci când intri în zona de inconștient.”

Apoi atingeți mâna. În timp ce se îndreaptă spre fața lui, de obicei apare dorința de a se lupta cu sinele; puteți încuraja mai multă rezistență:

“Ești un bărbat puternic / o femeie puternică, încearcă și mai mult și vei vedea că ea continuă să se apropie; cu cât încerci mai tare, cu atât mai greu devine.”



Puteți folosi contactul mâinii cu fața ca declanșator pentru aprofundarea hipnozei:

“Când mâna ta îți atinge fața, ochii tăi se vor închide și vei merge atât de mult în hipnoză. Hipnoza este profundă. Fericire fizică și psihică completă.”

4.3 Palmele magnetice

Hipnoterapeuţii au folosit această tehnică simplă timp de zeci de ani. Este o inducție potrivită pentru un grup. Hipnoterapeutul oferă sugestii prin intermediul cărora mâinile subiectului se atrag ca niște magneți și, dacă se dorește, ele se pot prinde împreună. Asigură distracția la petrecere sau într-un bar, dar este foarte utilă și în sala de terapie. Deși tehnic abia se deosebește de utilizarea sa ca piesă Set, aici se utilizează ca o inducție rapidă. Este utilă pentru voi din mai multe motive. Îi oferă subiectului o experiență prin care își influențează corpul cu mintea, anticipează catalepsia, creează un moment de mirare sau de confuzie, demonstrează un fenomen hipnotic și vă întărește poziția de hipnoterapeut.

“Ai mai fost vreodată hipnotizat?”

Dacă a fost, atunci e grozav. Nu este nevoie să explicați nimic și puteți folosi experiența lui dacă a fost una bună. Dacă nu, atunci spuneți-i că vor găsi acest lucru interesant și continuați.

“Ce crezi că este hipnoza?”

După ce s-a gândit pentru un moment, subiectul va spune probabil relaxare, somn sau altceva. Indiferent de ce spune el, contracarați imediat cu următoarele replici sau cu ceva similar, care se potrivește cu ceea ce subiectul a spus:

“Așa este, este vorba despre folosirea minții tale. Aș vrea să faci ceva pentru mine. S-ar putea să te simți puțin ciudat la început, dar te pot asigura că totul va reveni la normal după aceea; dacă nu simți ceva, nu e nimic; este nevoie de ceva timp, dar relaxează-te și așteaptă; se va întâmpla - este întotdeauna diferit la fiecare persoană, așa cum noi gândim și simțim lucrurile în moduri diferite.”

Aceste replici sunt foarte utile. Ele sugerează că se va întâmpla ceva. Ele sugerează că poate fi un pic ciudat. Ele spun foarte puțin despre experiența acumulată. Nu trebuie să le folosiți, dar ele creează așteptări. (25)

“OK, ești gata să fii hipnotizat? Îți poți pune brațele astfel, la înălțimea umărului, cu palmele îndreptate una spre celălalt? Acum, într-o clipă, îți voi cere să te concentrezi așa cum ai făcut-o cu degetele, doar că de această dată vreau să îți folosești cu adevărat imaginația, așa că într-o clipă îți voi cere să îți închizi ochii. Te rog să îți pui mâinile în față, să închizi ochii și să îți imaginezi că ai magneți puternici legați de palme, atrăgându-le împreună. Când se ating, capul poate cădea pur și simplu, în timp ce tu te relaxezi. Dacă îți imaginezi exact ce îți cer, corpul tău va răspunde.

OK, pune-ți mâinile în față, privește spațiul dintre ele și obține o imagine clară a mâinilor lipite acolo; închide-ți acum ochii și imaginează-ți că ai doi magneți puternici legați de palme, atrăgându-le împreună.

Ele încep deja să se mişte; imaginează-ţi că forţa magnetică devine mai puternică; cu cât mâinile devin mai puternice, cu atât şi forţa devine mai puternică. Ştiu că este dificil să-ţi spun exact când se vor atinge, dar te pot asigura că se vor atinge, ca şi atunci când un copil care se joacă cu magneţii simte atracţia magnetică.

Acum lasă-ţi mâinile să coboare şi relaxează-te. Dormi."



Acest pas final nu este necesar, dar mi se pare că ajută. S-ar putea să-l surprindă pe subiect atingerea mâinilor. Dacă îşi ţine ochii deschişi, va fi, de asemenea, destul de surprinzător când îşi va vedea mâinile în mişcare, iar acest lucru tinde să îi capteze atenţia; aţi putea lega momentul în care se ating mâinile şi închiderea ochilor de hipnoză.



4.4 Strângerea mâinii

Există diverse inducții bazate pe strângerea mâinii. Hipnoterapeutul Ralph Slater făcea acest lucru încă din 1948, când performa pe scenă. Dave Elman a pus accentul pe inducția strângerii mâinii. Milton Erickson a dezvoltat cel puțin două variante ale acesteia. Este cunoscut faptul că a folosit strângerea de mână ca o oportunitate de a induce hipnoza atât de des, încât rareori cineva își mai dorea să dea mâna cu el. Nu prea dădea drumul la mână și se folosea de o atingere ambiguă până când mâna își prelua propria greutate, dezvoltând catalepsia.

Tehnica descrisă mai jos este atribuită lui Richard Bandler, unul dintre co-fondatorii programării neuro-lingvistice. (26)

Aceasta mi se pare mai ușoară decât atingerea ambiguă a lui Erickson și consider că este

una dintre cele mai ușoare și mai eficiente inducții rapide. Este una dintre cele mai bune inducții pentru hipnoza spontană.

Dați mâna cu subiectul și întrerupeți strângerea de mână prin luarea mâinii lor cu mâna cealaltă și arătându-le propria palmă. Acest lucru creează un moment de confuzie și astfel puteți conduce subiectul în hipnoză. Totul se poate face în mai puțin de 10 secunde. Poate fi folosită după acțiunile din Set sau poate fi practicată independent.

Oferiți-i mâna dreaptă subiectului, așa cum ați face-o dacă ați începe cu o strângere de mână și spuneți-i ceva care să îl încurajeze să vă răspundă. De exemplu, dacă tocmai a terminat Setul, puteți spune ceva de genul:

"Îți mulțumesc că ai făcut asta" sau "Excelent. Pot să-ți ating mâna?"



Pe măsură ce subiectul vă oferă mâna, trageți-vă ușor propria mână și folosiți mâna

stângă pentru a prinde ușor încheietura mâinii drepte a subiectului și mișcați palma la o distanță de aproximativ 30 cm de fața lui. Arătați-i apoi propria mână, pe măsură ce îi dați prima instrucțiune:

"Uită-te la mâna ta."

Continuați cu un ritm uniform, vorbind, totuși, cu autoritate:

"Uită-te la linii. Uită-te la un anumit punct. În timp ce mâna se îndreaptă spre fața ta ..."

Mișcați mâna foarte încet spre fața subiectului, în timp ce i-o arătați cu propria mână:

"... poți observa schimbarea focalizării a ochilor tăi și, în timp ce faci asta, închide-ți ochii și dormi.'



Simultan cu fraza "închide ochii", lăsați-vă mâna în jos, departe de punctul de focalizare, astfel încât ochii să fie încurajați să o urmeze. Vă puteți prinde degetele pentru a încuraja asta. Le puteți face pe amândouă. În mod normal, acest lucru este suficient pentru ca el să-și închidă ochii. Continuați cu aprofundarea.

Dacă ochii nu sunt închiși, continuați cu următoarele:

"În timp ce observi că mâna se apropie și mai aproape de fața ta ..."

Sperăm că mâna se va deplasa cataleptic acum până în punctul în care ați putea să îi dați drumul, iar ea va continua să se miște.

"... așa, mai aproape și mai aproape ... (încetiniți ritmul și faceți-vă vocea să sune mai blând) până când vei permite ca lucrurile să se întâmple ... până la capăt ... în jos ... asta e ... tot drumul până jos, în timp ce acea mână rămâne fixată acolo, chiar acolo. Acum închide ochii."

Depinde de voi dacă doriți să continuați să intensificați situația sau pur și simplu să utilizați situația existentă pentru a oferi alte sugestii.

Ce se întâmplă în timpul acestui proces?

Ingredientul cheie pentru a face din acest lucru un succes este adesea considerat momentul întreruperii. Este obișnuit ca cineva să răspundă automat la o mână întinsă, gestul strângerii mâinii este unul natural. Aceasta este o mișcare inconștientă, deoarece este ceva pentru care ne-am pregătit încă din copilărie. Când întrerupeți acest tipar, activitatea conștientă este suspendată temporar, în timp ce subiectul caută un sens în întrerupere. El caută noi indicii în legătură cu modul în care ar trebui să reacționeze în continuare - dacă așteptați prea mult, mai mult de o secundă sau două, el va găsi singur indiciul - dar dacă utilizați acest artificiu rapid, veți merge direct în scenariul de deasupra, unde vreți, de fapt, să îl aduceți pe subiect.

Modul în care faceți acest lucru este prin gândirea fiecărei acțiuni. Bineînțeles, ochii își vor schimba focalizarea pe măsură ce se întâmplă acest lucru; desigur, ei se vor închide la un moment dat. Tehnica urmărește aceste două lucruri și apoi îl determină pe subiect să își închidă ochii și să "doarmă".

Succesul în această inducție este direct proporțional cu încrederea hipnoterapeutului în faptul că subiectul va intra într-o stare de hipnoză. Mișcați-vă rapid după ce întrerupeți modelul, arătați încredere, continuați să dați sugestii și hipnoza va apărea. Găsiți o persoană în trafic sau pe cineva care vă abordează cu un chestionar în stradă și faceți practică.

Din experiența personală am constatat că accentul pus pe elementul de întrerupere al acestei inducții a împiedicat unii oameni să o folosească. Într-adevăr, o puteți folosi fără a provoca șoc, surpriză sau confuzie. Încă funcționează. Folosită în acest fel, mâna este doar un punct de fixare pe care îl utilizați pentru a-i trimite în hipnoză, așa cum se subliniază în inducția Fixării mână-ochi. În ciuda aspectului dramatic și a naturii ninja a acestei inducții, ea este, de fapt, una dintre cele mai ușoare tehnici. Învățați-o.

4.5 Inducția de ridicare – Jacquin

Această inducție combină confuzia, repetiția și o întrerupere a modelului. Ea are ca rezultat catalepsia. Este creația minunată a tatălui meu, Freddy Jacquin. El este un hipnoterapeut renumit și a hipnotizat peste 30.000 de persoane, cu marea majoritate a acestora folosind această inducție. Este rapidă și directă, fiabilă și flexibilă. Poate fi folosită unu la unu sau cu grupuri mici în orice condiții. Ca în cazul tuturor acestor inducții rapide, succesul se bazează pe intenția și pe așteptările voastre, nu pe tehnica însăși. Aceasta este inducția noastră preferată, mai ales dacă subiectul este așezat pe ceva sau stă în picioare undeva unde cotul poate fi susținut. Acestea fiind spuse, se poate face și fără sprijinirea cotului.

“Bine, te voi hipnotiza. Am să îți arăt ce voi face, apoi o voi face.”



Indicați-le propria mână și spuneți următoarele:

“Într-o clipă îți voi atinge brațul. Ești de acord? Voi ajunge la tine și îți voi ridica acea mână și când o voi ridica așa ...”

Demonstrați-i aceste lucruri prin atingerea lui cu degetul mare și cu primele două degete ale uneia dintre mâini, luându-vă propria încheietură și ridicând-o până când palma se află în față. Închideți-vă ochii pe măsură ce spuneți acest lucru pentru a clarifica ceea ce doriți ca subiectul să facă:



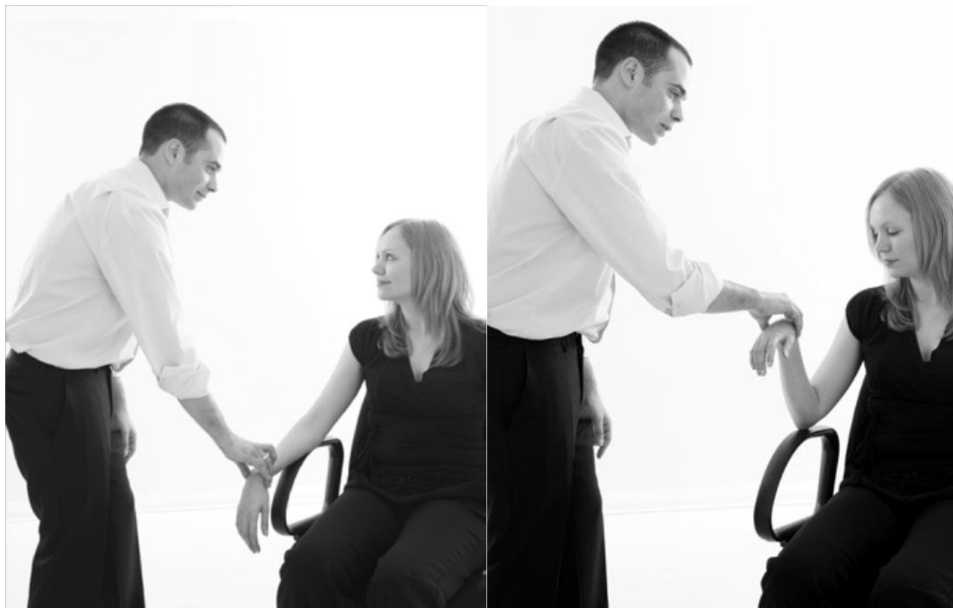


“... în timp ce se ridică aici, vreau să-ți lași ochii să se închidă. Când îți împing în jos mâna (demonstrați), ochii se vor deschide și te vei putea relaxa.”

Demonstrați din nou, deschizând ochii când mâna se mișcă în jos. Apoi oferiți o a doua demonstrație:

“În timp ce îți susțin mâna, ochii tăi se vor închide; când o împing în jos, ochii se vor deschide și te vei relaxa și mai mult. Ești de acord? Pot să-ți ating brațul?”

Ridicați-i brațul de încheietura mâinii, îndoind cotul. Nu este nevoie să îl trageți imediat; puteți face pauză un minut sau două pentru a căuta vreunul dintre semnele de hipnoză, pe măsură ce subiectul începe să se concentreze asupra acestei idei.



“Pe măsură ce-ți ridic mâna, îți poți lăsa ochii să se închidă.”

Rețineți ideea de permisiune: “...îți poți lăsa ochii să se închidă”. Este o instrucțiune. Subiectul își va închide ochii.

Țineți-i încheietura mâinii într-un mod care îl va face să se întrebe dacă o țineți sau nu și dacă o ridicați sau nu. O atingere ușoară, uneori ridicându-vă unul dintre degete, creează un fel de atingere ambiguă care duce la o anumită confuzie.

Încercați să ajungeți la punctul în care mâna lor este “ținută” doar prin faptul că unul dintre degete rămâne în contact cu partea din spate a încheieturii mâinii.



Apoi împingeți brațul încet, aproape ca și cum ați fi întâlnit o rezistență și ar fi fost ușor dificil să o faceți, în timp ce spuneți:

“Pe măsură ce brațul coboară, permite-le ochilor să se deschidă și să se relaxeze și mai mult.”

Acest strop de tensiune adăugată este ușor de atins prin tensionarea mușchilor din propriul braț. Dă impresia subiectului că brațul lui se simte ușor ciudat.

Repetați, adăugând câteva comentarii de stimulare și trecând de la limbajul permisiv la un ton și la comenzi mai directe. De această dată, instrucțiunea este înlocuită cu o sugestie cum că “ochii se vor deschide / închide”:

“Așa este, brațul se ridică și ochii tăi se vor închide. Îl împing în jos și ochii tăi se vor deschide pe măsură ce vei continua să te relaxezi.”

Ridicați brațul pentru a treia oară și utilizați următoarea schimbare în limbaj pentru a sugera că brațul este ridicat și că ochii i se vor închide automat. Datorită repetiției pe care o presupune acest proces, brațul se va ridica automat sau cu puțin ajutor.



“De data aceasta, când brațul se ridică și ochii tăi se închid, simți că încheietura mâinii devine mai rigidă.”

Pe măsură ce menționați că încheietura mâinii este mai rigidă, strângeți-o puțin pentru a încuraja tensiunea.

Cu mâna împingeți mușchiul antebrațului, atingându-l cu vârful degetului și spuneți următoarele:

“Simte tensiunea musculară a antebrațului.

Simte articulația cotului.

Simte rigiditatea cotului.”

Atingeți bicepsul și umărul și spuneți:

“Simți că bicepsul este înțepenit ... în umăr. Fiecare mușchi și fibră ... mai rigidă și mai rigidă pe măsură ce atârnă pe firul ăla...”

Pe măsură ce menționați firul, atingeți cu degetul arătător marginea încheieturii mâinii.



“Fiecare cuvânt pe care-l spun și fiecare respirație de-a ta te vor duce mai adânc și mai adânc în hipnoză.”

Repetați ideea că brațul devine mai rigid și intensificați situația. Ați creat o situație de pârghie. Subiectul este acum în hipnoză și într-o situație neobișnuită. Ochii îi sunt închiși și are brațul blocat în aer. Legați brațul care se ridică sau coboară de ceea ce doriți să obțineți. De exemplu, cel mai recomandat pas ar fi:

“Simți că brațul devine mai ușor și începe să se ridice. Brațul ăla se ridică de pe scaun, devenind mai înalt și mai înalt, la fel cum capul tău este un magnet și cum mâna ta este un magnet puternic. Când îți vei atinge fața, vei intra într-o stare profundă de hipnoză.” Dacă nu credeți că îi puteți îndrepta mâna spre față, atunci pur și simplu puneți-i mâna înapoi pe scaun pentru a intra într-o stare mai profundă.

“Imediat voi începe să număr până la trei și la “3” brațul va aluneca încet, parcurgând tot drumul în jos pe firul imaginar. Ochii tăi vor rămâne închiși de această dată și vei continua să te relaxezi și să te duci mai adânc în hipnoză. Pe măsură ce mușchii se relaxează, te vei relaxa și tu; pe măsură ce brațul coboară, vei putea aluneca și tu. 1, 2, ăsta este tot drumul până jos, 3. Așa-i, coboară până la o poziție confortabilă, pe măsură ce te duci adânc adânc, adânc și mai adânc.”



4.6 Inducția de putere – Jacquin

Nu sunt multe de spus despre această inducție, decât să vă reamintesc că în orice moment al procesului voi sunteți Hipnoterapeutul. Acest lucru presupune încredere, dar și mai important, implică o congruență absolută în prezentarea și așteptările voastre. Stabiliți rapid raportul și conduceți subiectul în conformitate cu configurația, astfel încât acesta să fie gata să fie hipnotizat.

"Bine, vreau să stai pe scaun, cu picioarele pe podea și cu mâinile în poală și să te relaxezi."

Așteptați-vă să vedeți semne de hipnoză. Obțineți toată atenția subiectului. Asigurați-vă că vă fixați privirea. Puteți face asta cu un contact vizual. Concentrați-vă pe un anumit punct și încurajați-l pe subiect să se blocheze acolo, în timp ce vă uitați la un singur punct, cum ar fi unul din ochii lui sau din părul lui. Dacă nu doriți să folosiți ochii, fixați-vă privirea pe vârful stiloului sau al degetului.

“Acum uite-te la mine, chiar aici. Imediat vreau să auzi cuvântul “Relaxează-te” de patru ori. Odată cu cea de-a patra oară când vei auzi acel cuvânt vei intra în hipnoză, iar mâinile tale vor începe să ți se ridice din poală. Fă-o acum. Nu intra într-o stare profundă de hipnoză până când nu auzi acel cuvânt pentru a patra oară.”

După câteva secunde continuați după cum urmează:

“Așa e, ține-ți ochii deschiși, uite-te la mine ... concentrează-ți atenția pe deplin acolo ... în timp ce mintea ta inconștientă începe să îți ridice mâna ... Nu știu dacă va fi degetul sau toată mâna cea care se va mișca prima oară.”



Testați-vă munca utilizând pârghiile pe care le-ați câștigat pentru a obține acel braț în acea poziție. Trebuie să aveți un scop. Lucrul frumos la această inducție este că sugestia de relaxare este cuprinsă în cuvântul de declanșare “Relaxează-te”. Aia este. Utilizați tot ce vă arată subiectul și mergeți mai departe cu inducția. În orice moment le puteți spune subiecților să își închidă ochii dacă vreți. Dacă eu vreau să fac acest lucru cu ochii lor fiind închiși, voi lega, de obicei, a patra repetare a lui “Relaxează-te” de instrucțiunea de a închide ochii:

“Nu îți închide ochii până nu auzi a patra oară cuvântul “Relaxează-te”. Asta e; ochii se închid acum. Dormi.”

4.7 Inducția instantă

Țineți-vă degetul sau orice alt obiect în fața lui și faceți-l pe subiect să se concentreze asupra lui. Începeți să mișcați obiectul în față, pe măsură ce îl determinați pe subiect să respire adânc.

“Uită-te la asta, respiră profund; închide-ți acum ochii și dormi. Dormi adânc. Mai adânc și mai adânc în somn.”

La fel ca Inducția de putere, aceasta necesită încredere absolută și congruență în transmitere. Poate fi utilizată imediat după Set. Setul ocolește facultatea critică și mintea este

imediat încurajată să blocheze ideea de somn. Trecând ceva prin fața ochilor subiectului sau făcând un zgomot cu degetele îi va spune acestuia când este momentul potrivit pentru a-și închide ochii.

Aplecați-i cu ușurință capul, cu bărbia spre piept, cu un deget pe partea din spate a capului, în timp ce îi spuneți că "somnul" îl încurajează să se relaxeze fizic. Dacă auziți că cineva a fost hipnotizat înainte - mai ales dacă a făcut parte dintr-un spectacol de scenă - atunci puteți fi sigur că această inducție instantanee va funcționa - dacă vă așteptați să o facă, bineînțeles.

Există persoane care spun că acest tip de inducție este pur și simplu nerealist și imposibil, mai puțin în cazul în care aveți un subiect excelent sau în cazul în care l-ați pregătit deja. Totul ajută, bineînțeles. Aceasta este abordarea mea preferată atunci când practic re-inducerea hipnozei. Stați cu un grup de oameni și cineva spune: "Am fost hipnotizat pe scenă odată. Nu-mi amintesc prea multe despre asta." Minunat. Puteți avea încredere absolută că veți fi eficienți.

Cu toate acestea, acest tip de inducție va funcționa, de asemenea, și cu cei neinițiați. Poate că nu de fiecare dată, dar dacă sunteți în planul potrivit al minții și dacă subiecții sunt capabili de așa ceva, atunci mai degrabă va funcționa. Nu uitați că percepția comună asupra modului în care cineva este hipnotizat este, de obicei, puțin cam neclară, ea concentrându-se pe ideea că hipnoza se întâmplă foarte repede și că implică anumite comenzi, precum și închiderea ochilor. Adesea subiectul pare să știe ce să facă, chiar dacă nu a mai fost în acest context niciodată.

Doar pentru că nu există prea multe lucruri legate de o inducție instantanee nu înseamnă că și trebuie să existe mai multe aspecte. Căci nu există – contează doar încrederea că veți reuși și intenția de a obține asta.

5. Aprofundarea

Odată ce ați sugerat hipnoza, puteți aprofunda situația în care se află subiectul pentru ca noua lui realitate să devină mai vibrantă. Acest proces este denumit în general adâncire. Acesta implică faptul că hipnoterapeutul trebuie să îi sugereze subiectului că poate merge chiar mai mult în hipnoză. Mai adânc. Mai profund. Mai intens. Fără efort. Automat. Confortabil.

De ceva timp mă tot gândesc dacă trebuie cu adevărat să îi dați subiectului suficient timp pentru a se simți confortabil cu totul - cu siguranță confortul este o idee destul de subiectivă. Dacă sunt "în stare", cu siguranță sunt "în stare" și gata. Cu toate acestea, în practică lucrurile par să se îmbunătățească dacă, după ce ai sugerat hipnoza, petreci puțin timp asigurându-te că subiectul știe că este bine, că este în siguranță și că tu ești mulțumit de el. Acest lucru oferă subiectului o șansă de a înțelege ce este această nouă lume hipnotică. Hipnoterapeutului i se oferă ocazia de a-și susține activitatea, de a da niște instrucțiuni procedurale privind comenzile "Trezește-te" și "Intră în starea de hipnoză" și de a se pregăti cu adevărat pentru îndreptarea sugestiilor către răspunsul dorit, dincolo de inducție. Cea mai ușoară modalitate de a face acest lucru este să îi spuneți subiectului "Du-te mai adânc".

O opinie comună între hipnoterapeuţi și în rândul publicului este că există mai multe "niveluri" de hipnoză. Se pare că îmbinarea asocierilor metaforice de "a merge mai adânc și mai adânc" cu ideile ambigue despre "intrarea în" hipnoză a dus la crearea unei teorii despre ce înseamnă realmente ca un subiect să fie în starea de hipnoză. În mod ciudat, mulți hipnoterapeuţi continuă să lucreze fără să știe dacă subiectul lor este hipnotizat - motivul fiind că ei nu testează hipnoza, ușoară sau profundă, și acceptând că, dacă subiectul lor este relaxat și are ochii închiși, atunci el este hipnotizat.

S-ar putea să fie, s-ar putea să nu fie așa. De teamă de a nu expune o potențială iluzie, mulți hipnoterapeuţi nu cer, de fapt, un semn direct că hipnoza este stabilită.

Ei nu fac nimic care să evoce efectul de sugestie clasic. Nu există nicio scuză pentru asta - frica nu este o scuză pe care un hipnoterapeut ar putea să o invoce. Testați-vă munca. Acest lucru este ușor de făcut. Oferiți subiectului o sugestie și vedeți dacă îi răspunde - în mod inconștient. Dacă singurele sugestii pe care le oferiți sunt "Relaxați-vă și mergeți mai adânc", cel puțin căutați semne ale acestui lucru și modalități prin care puteți încerca acest lucru.

Se poate argumenta că toată această discuție despre nivelurile de adâncime provoacă doar confuzie. Există un singur nivel: hipnoza. Acesta este momentul în care subiectul răspunde la o sugestie cu un sentiment de răspuns automat sau involuntar. Vă va fi mai util ca Hipnoterapeuţi dacă veți privi lucrurile astfel. Subiectul fie este hipnotizat, fie nu. Fie aveți răspunsul la sugestiile voastre conduse automat de mintea inconștientă, fără raționamente inductive critice, fie nu. Personal, nu cred că ideea de niveluri de hipnoză sau de adâncime este valabilă sau că ele ar fi concepte necesar de luat în considerare pentru a înțelege cum funcționează hipnoza. Mă gândesc doar la sugestii de aprofundare ca la orice altă sugestie, precum "magneții", "mai ușor", "blocat" sau "somn". Sunt de acord că există sugestii foarte utile. Ele ajută la modelarea experienței subiective a subiectului, iar acest lucru poate contribui la îmbunătățirea răspunsurilor.

Imediat după inducție, începeți să sugerați aprofundarea. Căutați feedback. Prin toate mijloacele sugerați și trimiteți subiecții în starea “mai adânc și mai adânc și mai adânc”. Trimiteți-i în “dormi adânc”, “foarte adânc” și “de zece ori mai adânc”. Când vedeți semne că acest lucru se întâmplă, dați sugestii care intensifică aceste răspunsuri. Dacă vedeți că subiectului îi coboară capul înainte ca gâtul să se relaxeze, spuneți: “Gâtul se relaxează, umerii se relaxează”.

În ceea ce privește hipnoza, expresia “mai profund și mai profund” este încorporată în psihicul majorității oamenilor, la fel ca termenul “somn”. Doar pentru că știți că hipnoza nu este somn nu înseamnă că nu există niciun motiv ca să nu folosiți aceste cuvinte. Imaginați-vă că aveți o linie clară de comunicare cu inconștientul, oricum veți percepe acest lucru. Nu este nevoie să agitați subiecții – ei au un model de hipnoză deja format și, chiar dacă își dau seama sau nu, ei cred că știu ce trebuie să facă. Abilitățile lor inconștiente, automate, bazate pe modele, devin tot mai ușor de discutat. Nu mai vorbiți cu mintea lor conștientă. Ignorați-o ca și cum nu există. Obiectivul vostru este de a oferi o sugestie pentru a intensifica starea în care se crede că subiectul este “înăuntru”. Nu este nevoie să vă pierdeți mult timp cu acest lucru. Pe scenă, dar și în sala de terapie îmi ia câteva minute să o fac. Într-o situație improbabilă ar putea fi doar câteva secunde, cel mult un minut. În aprofundare începeți să îndreptați subiectul mai adânc în starea în care se află și faceți acest lucru într-un mod plăcut. Nu există nimic cu care subiectul să se lupte. Sugestiile pe care le oferiți sunt ușor de urmărit și nu pot fi contestate în niciun fel.

Puteți continua adâncirea de fiecare dată când treziți și re-hipnotizați subiectul. Din când în când, doar încurajați subiectul să meargă mai adânc. Dacă faceți acest lucru în mod corespunzător, atunci sunteți gata să treceți de la intensificarea lucrurilor la îndrumarea inconștientului și modelarea realității, oricum doriți.

Există patru căi principale de aprofundare: legăturile, buclele, lanțurile și bombele.

5.1 Legături

O legătură conectează un lucru la altul. Utilizați sugestia pentru a conecta lucrurile cu ideea aprofundării.

“Imediat îți voi cere să îți deschizi ochii și apoi să îi închizi.

Când închizi ochii, să știi că acesta este semnalul pentru a merge de două ori mai adânc în hipnoză. OK. Deschide-ți ochii. Acum închide-ți ochii și dublează acel sentiment; du-te de două ori mai adânc.”

Această abordare este cunoscută sub denumirea de “fracționare”. Mai întâi faceți o inducție, apoi reorientați subiectul înapoi în cameră, apoi trimiteți-l înapoi în hipnoză. Faceți asta de câteva ori, de fiecare dată adăugând tot mai multe sugestii. Funcționează minunat. Faceți acest lucru și conectați-vă privirea cu a lor sau țineți ceva în fața ochilor lor, astfel încât ei să vadă acel obiect.

“Imediat voi număra de la 5 la 0 și cu fiecare număr pe care-l spun vei dubla acel

sentiment și vei deveni de două ori mai hipnotizat. Imaginează-ți o țintă cu ochii minții, ca o țintă de tir cu arcul în depărtare. Pe măsură ce spun fiecare număr, poți să te apropii de țintă, până când ea devine uriașă, atât de aproape încât să poți trece prin mijlocul acesteia. De cealaltă parte se află o stare profundă de hipnoză de care te vei bucura. Acum începi să plutești ... 5, mai aproape și mai aproape; 4, mai adânc și mai adânc; 3, doar sunetul vocii mele se aude; 2, mai adânc și mai adânc, așteaptă cu nerăbdare să ajungi acolo; 1 ... 0. Până la capăt, dormi."

Ați putea omite vizualizarea unei ținte și pur și simplu ați putea număra și merge mai adânc cu fiecare număr.

Puteți încuraja subiectul să repete în minte, în timp ce trece peste fiecare număr: "Sunt din ce în ce mai hipnotizat" sau "Îmi dublez starea de relaxare". Alte metafore vizuale ar putea fi mersul pe jos într-un zbor de pași sau coborârea cu un lift, urmată de trecerea printr-o ușă și intrarea într-o stare profundă de hipnoză.

Personal, nu sunt un fan al tehnicilor care necesită o astfel de vizualizare ghidată, dar pot funcționa și ele. Pur și simplu nu este nevoie să oferiți o descriere lungă a unei grădini magice, apoi a unei plaje și apoi a unor pași care coboară în continuare. Folosiți sugestii care vor transforma lucrurile la un nivel. O altă legătură simplă este să asociați revenirea în hipnoză cu mersul de două ori mai adânc ca înainte.

"De fiecare dată când spun cuvântul "somn", te vei întoarce în această stare de hipnoză, mergând de două ori mai adânc ca înainte.

Iată un alt exemplu:

"Într-o clipă îți voi atinge partea din spate a mâinii și ea va începe să se ridice spre față. În timp ce (demonstrați) începe să se simtă mai ușoară și mai ușoară, părând că se ridică de la sine, te poți bucura de un minunat sentiment de bunăstare - pe măsură ce continui să aluneci mai adânc în hipnoză. Cu cât intri mai adânc, cu atât vei deveni mai relaxat."

Acest exemplu este un pic mai îndrăzneț, deoarece sunteți pe cale să vă testați munca, oferindu-le o sugestie la care așteptați să răspundă în mod automat. Când mâna lor se ridică, asociați-o cu trecerea în starea mai profundă. Dați-i o țintă fizică sau un punct-în-spațiu pentru a îl urmări, precum capul sau fața; acest lucru creează o anumită așteptare că, atunci când ajunge acolo, va merge chiar mai adânc. Într-adevăr, atunci când utilizați orice tehnică ce implică mișcare sau comportament repetitiv, asociați procesul și finalitatea procesului cu ceva ce doriți ca subiectul să facă sau să simtă. În acest caz, ar fi adâncimea.

5.2 Bucle

Aceste afirmații creează o buclă de feedback care va intensifica hipnoza. Ele creează asociații care se hrănesc una cu cealaltă. Unele sunt bucle scurte, iar altele sunt continue.

"Du-te mai adânc în timp ce observi că ochii ți se mișcă; în timp ce te deplasezi mai adânc și mai adânc, vor pâlpâi și mai mult.

Cu cât mergi mai adânc, cu atât te simți mai bine și cu cât te simți mai bine, cu atât vei

ajunge mai profund în hipnoză.

Chiar și când te întrebi cât de adânc ai ajuns poți continua să te adâncești mai mult și să te relaxezi.

Pe măsură ce îți ating umărul (cu o mână pe umărul subiectului, rotiți-vă ușor corpul înapoi și înainte) mergi mai adânc și mai adânc. Așa-i, picioarele tale te vor sprijini, chiar dacă vei continua să te relaxezi."

5.3 Lanțuri

"Fiecare respirație te va trimite mai adânc și mai adânc.

Fiecare cuvânt pe care-l spun te va trimite mai adânc și mai adânc.

Fiecare bătaie a inimii tale te va duce mai adânc și mai adânc în somn.

Fiecare număr pe care-l spun, fiecare respirație și fiecare bătaie de inimă dublează relaxarea."

Sunt sigur că ați prins ideea. Dacă puteți asocia elemente din experiența în curs de desfășurare, care nu se va opri, atunci aveți un lanț - o buclă puternică. Este, de asemenea, un moment bun pentru a începe să dați niște instrucțiuni procedurale care clarifică ceea ce așteptați de la subiect.

5.4 Bombe

Uneori, imediat după sugerarea somnului, un singur cuvânt sau o expresie este suficientă pentru a trimite subiectul în mod clar în ceea ce pare a fi o experiență mult mai profundă.

"Scufundă-te, plutește, topește-te, fii fericit; du-te acolo, acum."

Acestea sunt comenzi tipice pe care le voi da în acest moment. Adesea sunt tot ce am nevoie. Efectul este instant și complet. În combinație cu o anumită încurajare fizică, cum ar fi un deget pe cap, atingerea blândă a unui umăr sau a corpului sau o mână care aplică ușor o presiune pe un umăr, mulți subiecți doar primesc ideea și se scufundă în oricare ar fi semnificația acelor cuvinte. Este frumos atunci când se întâmplă acest lucru. Aceste fraze scurte au un efect similar:

"Intră acolo, ca și în alte locuri și în alte vremuri în care nu-ți era teamă.

Nimeni nu vrea nimic și nimeni nu se așteaptă la nimic.

Dublează senzația acum.

Du-te în propriul tău loc de hipnoză, un spațiu fericit, unde nu e nimic de făcut pentru o vreme."

6. Direcții

Cuvintele sunt mijloacele voastre primordiale de a oferi sugestii, de a comunica idei și de a vă îndrepta subiectul către direcția dorită. Este, de asemenea, posibil să utilizați acțiuni, sunete și simple indicii. Vreți ca mintea subiectului să se blocheze asupra ideilor pe care le transmiteți. Prin urmare, este important să transmiteți toate sugestiile cu claritate, cu încredere completă și cu siguranță absolută și să faceți acest lucru într-un mod pozitiv.

Vorbiți clar, cu autoritate, dar fără a fi duri sau neatenți. Îi puteți îndrepta în mod blând mintea către o anumită direcție și, de asemenea, puteți să o trimiteți radical acolo. Utilizați un timbru adecvat pentru a vă formula sugestiile și pentru a încânta imaginația subiectului. Nu este necesar să vorbiți pe un ton grav sau jos. Fiți voi, doar puțin mai animați, ca și cum ați vorbi cu un copil inteligent despre un lucru interesant pe care vrea să-l facă sau despre un loc în care va merge. Fiți descriptivi, dar nu prea detaliați. Lăsați-i mintea să umple golurile.

Înțelegerea diferenței dintre o instrucțiune și o sugestie este importantă. Toată lumea poate urma instrucțiunile. Instrucțiunile sunt adesea urmate de subiect cu un sentiment de a fi în control. Sugestiile pot suna foarte asemănător cu instrucțiunile, dar conțin un indiciu tacit care indică experimentarea unui rezultat al sugestiei cu un sentiment de involuntaritate. Sugestiile sunt, într-o măsură mai mare sau mai mică, experimentate de către subiect ca ceva care se întâmplă, mai degrabă decât ca ceva ce face. Ele provoacă efectul de sugestie clasic.

Majoritatea tehnicilor din Set și a Inducțiilor încep cu instrucțiuni, urmate de un amestec de instrucțiuni și sugestii și, în final, doar de o sugestie directă.

Pe măsură ce ajungeți mai adânc în demonstrație, trebuie să încercați să ajungeți la punctul în care tot ceea ce sugerați este experimentat automat de către subiect.

Dacă în orice moment subiectul se luptă să experimenteze un fenomen sugerat, Hipnoterapeutul poate reveni la instrucțiuni înainte de a construi din nou spre sugestii.

Hipnoterapeutul poate instrui subiectul să facă ceva sau să-și imagineze ceva:

“Pune-ți mâna pe masă. Imaginează-ți că este blocată.

“Ține-ți brațul rigid. Imaginează-ți că nu poate fi îndoit.”

Hipnoterapeutul poate oferi sugestii prin afirmarea rezultatului dorit pentru subiect:

“Ești pe o plajă.

“Brațul tău se va ridica de pe picior și îți va atinge capul.”

Alternativ, hipnoterapeutul poate indica mijloacele care ar determina rezultatul dorit:

“Poți simți căldura soarelui pe măsură ce crește temperatura. Îți simți transpirația pe frunte.”

Hipnoterapeutul poate sugera că o acțiune de-a lui va produce un efect:

“Într-o clipă îți voi atinge partea din spate a mâinii și ea va începe să se ridice. De fiecare dată când îți ating degetele, aici va deveni de două ori mai fierbinte.

Când îmi retrag degetele, ochii se vor deschide și nu vei mai putea să mă vezi.”

Este de preferat ca sugestiile pe care le dați să nu aducă la suprafață aspecte sensibile sau controversate. Dacă i-ați spus subiectului: “Ești pe o plajă” și ați continuat cu “Uită-te la plaja nisipoasă”, acest lucru l-ar putea deranja, pentru că și-ar putea imagina că se află pe o plajă acoperită cu pietricele. El va trebui să depună eforturi pentru a-și imagina o nouă plajă sau se va întreba dacă a greșit cu ceva. Dacă doriți să îl trimiteți pe o plajă cu nisip ciudat, faceți asta de la început. Obiectivul vostru este acela de a-i trasa câteva linii pe pânza mentală și de a-i permite să genereze o nouă realitate din aceasta. Oferiți îndrumare suficientă. De aceea este important să luați în considerare numeroasele asocieri posibile și probabile ale cuvintelor pe care le utilizați.

În loc să provocați sau să negociați cu subiectul, este mult mai ușor să colaborați. Oferiți sugestii care fac ca celelalte sugestii să acționeze automat.

De exemplu, dacă voiam să fur un ceas scump de pe încheietura subiectului meu, ar fi fost posibil să o fac doar cerându-i să-mi dea ceasul. Acest lucru poate duce la un semn de conflict, ca și cum subiectul ar ști că acțiunea este greșită. Este mult mai ușor să îi spun că ceasul îmi aparține și că este timpul să-l returneze.

Dacă m-aș apropia de un polițist și l-aș ruga să mă ducă în oraș cu mașina, probabil că ar fi o cerere nerealistă și una pe care nu ar putea să o facă. Dacă ar fi fost hipnotizat să creadă că sunt șeful său superintendent sau un prim-ministru, ar fi fost o cerere destul de rezonabilă și el ar fi acționat imediat.

Încercați să evitați elementele colocviale din limbă sau lucrurile care sunt depășite sau nu atât de accesibile, încât acestea nu ar putea fi înțelese sau ar putea fi interpretate greșit.

Într-o reprezentație de-a mea aveam niște subiecți care, la comandă, făceau o mișcare sau un exercițiu bizar, declanșând, astfel, un efect în lanț. Primul a făcut salturi printre stele, altul, abdomene, altul, o plimbare pe lună. Unul dintre ei a fost instruit că “brațele sale ar putea crea cel mai mare val electric” – eu îmi imaginam un breakdancer, dar inconștientul lui, puțin mai tânăr decât al meu, nu auzise de undele electrice – a început să se rostogolească pe podea, dând din mâini; presupun că a crezut că a fost un val de apă sau ceva de genul acesta. Doar pentru că ați sugerat ceva nu înseamnă că știți exact unde va merge subiectul. Acesta este un aspect amuzant al hipnozei, dar și un motiv bun pentru a acorda subiectului atenția totală.

Asigurați-vă că indicațiile sunt clare. Asigurați-vă că sugestiile sunt o declarație, de fapt. Dacă vreți ca cineva să muște dintr-o ceapă crezând că este o piersică, nu îi cereți doar să-și imagineze că este o piersică. Spuneți-i că îi veți da o piersică. Dacă vreți să creadă că sunteți Denzel Washington, nu-i cereți să-și imagineze asta; spuneți-le că vor ști deja că sunteți Denzel Washington.

Le schimbați credințele, deci realitatea - nu le cereți doar să-și imagineze.

6.1 Super-sugestia

Copil fiind, ați fost vreodată întrebați dacă ați găsit o lampă magică din care a ieșit un duh

care v-a îndeplinit o dorință?

V-ați dorit vreodată să vă îndeplinească mai multe dorințe?

Ca Hipnoterapeut doriți ca subiectul să vă accepte sugestiile. În momentul în care ați apelat la Set, ați făcut inducția și aprofundarea, subiectul a acceptat deja o mulțime de lucruri, deci rezultă că, oferindu-le o sugestie cum că vor accepta toate sugestiile voastre este o mișcare inteligentă. Dați-le sugestia minunată că vor urma toate sugestiile voastre. Asta este ceea ce renumitul hipnoterapeut britanic Jon Chase numește Super-sugestia. (27)

O atitudine deosebită trebuie adoptată pentru a furniza aceste cuvinte în mod eficient. Sunt atât de puternice. Acesta nu este locul pentru îndoieli. Dacă aveți vreuna, păstrați-o pentru voi sau, mai bine, scăpați de ea.

“Din acest moment, tot ce spun este realitatea ta - fiecare lucru. Știi ce spun, știi că vei face ceea ce îți cer să faci, că vei simți ceea ce spun că vei simți și că vei vedea ce spun eu că poți vedea. Tot ce spun este instantaneu realitatea ta, fără îndoială, întrebare sau ezitare, pentru că ai o minte super-puternică. Vei urma perfect toate sugestiile pe care ți le dau.”

Dovediți imediat acest aspect atât pentru voi, cât și pentru subiect. Testați-i. Dați-le o sugestie care necesită un răspuns hipnotic direct și vedeți dacă o urmează. Puteți face un braț rigid sau o mână să plutească. Puteți “magnetiza” sau “lipi” mâinile.

Prefer să fac astfel încât mâna și capul subiectului să devină magnetice și să încurajez o rezistență enormă între ele, astfel încât, când ele se ating, să se lipească. Acest lucru nu este atât de solicitant pentru subiect precum halucinațiile vizuale pozitive, dar este în întregime convingător pentru el. Voi demonstrați că Super-sugestia a funcționat. Din acest punct ar trebui să fie floare la ureche.

Cuvintele de mai sus sunt doar o sugestie. Puteți găsi propriul vostru limbaj, atâta timp cât el comunică în mod clar că toate sugestiile voastre vor fi acceptate.

6.2 Încurajarea

Spuneți-i subiectului cât de bine lucrează și cât de bun este. Faceți acest lucru înainte, în timpul și după timpul petrecut cu el. Toată lumea vrea să știe că se descurcă bine. Dacă el crede că este un subiect bun și dacă susțineți această credință, probabil că va fi.

Subiecții unui hipnoterapeut care performează pe scenă au râsul și aplauzele publicului pentru a fi încurajați. Trebuie să compensați aceste aspecte când lucrați unu-la-unu.

Remarcile de încurajare, gesturile și apropierea fac atât de multe:

Trebuie ca subiectul să știe că face lucrurile în mod corect.
Spuneți-i minții conștiente că totul este bine.
Toate acestea ratifică și întăresc ceea ce subiecții au atins până acum.
Ele mențin o atmosferă destinsă și creativă.
Ele sugerează că sunteți pe aceeași lungime de undă cu subiectul.

“Ai o capacitate naturală de a intra în hipnoză. Ai o minte super-puternică. Te descurci minunat.

Ai o minte conștientă și o minte inconștientă super-puternică. Este o resursă minunată pe care o poți dezvolta.

Asta e corect. Așa e.

Bună treabă. Ești o adevărată stea.”

Dacă aveți un public, spuneți-i că atunci când veți treziți subiectul, doriți să-i arătați aprecierea cu o rundă de aplauze.

Lăsați subiectul să știe aceste lucruri și se va simți mai bine.

6.3 Instrucțiuni procedurale

Odată ce ați făcut aprofundarea, este util să oferiți niște instrucțiuni procedurale. În primul rând, clarificați faptul că, de fiecare dată când spuneți “dormi”, ei se vor întoarce imediat la starea de hipnoză, mergând chiar mai adânc decât înainte. Când spuneți “ochii deschiși”, ei își vor deschide ochii, vor putea să se miște, să vorbească și să acționeze în conformitate cu sugestiile pe care le-ați dat. Cereți-le să dea din cap dacă înțeleg. Puteți, bineînțeles, să înlocuiți aceste cuvinte cu propriile cuvinte - doar fiți consecvenți.

“În momentul în care te ating pe umăr și-ți spun “somn”, vei reveni imediat la această stare de hipnoză, care va fi mai profundă de fiecare dată.

Când te ating pe umăr și-ți spun: “ochii deschiși”, vei putea să te miști și să vorbești în mod normal, dar vei acționa automat în funcție de sugestiile pe care ți le-am dat. Dă din cap dacă înțelegi.”

Luați în considerare sănătatea și siguranța subiecților și faceți sugestii în consecință. Dacă vreți ca ei să rămână într-o anumită zonă pentru a fi în siguranță, atunci spuneți-le. Spuneți-le că, dacă trebuie să se întoarcă în plină vigilență sau să părăsească în grabă clădirea, o pot face și se vor simți minunat după, complet normali, fără niciun fel de sugestii care să le fi fost date.

Uneori, subiectul va experimenta amnezie completă față de sugestiile pe care le-a primit. Cu toate acestea, părerea mea este că amnezia spontană față de tot ceea ce se întâmplă apare doar la aproximativ 5% dintre subiecți. Adesea se pare că sugestiile erau așteptările lor complete sau experiența lor de când au fost hipnotizați înainte. Tot ceea ce este spontan nu poate avea garanție. Dacă doriți amnezie în legătură cu sugestia pe care ați dat-o sau pentru sesiunea în sine, insistați asupra ei.

Spuneți-le că atunci când rostiți cuvintele: “ochii deschiși”, ei vor avea amnezie completă pentru sugestia pe care le-ați dat-o, dar că oricum vor acționa ca atare. Acest lucru permite câteva minunate rutine de citire a minții. Folosiți-vă imaginația.

Trebuie să stăpâniți cu adevărat această parte a abordării voastre, astfel încât să puteți trece prin ea rapid. Este de folos să le spuneți subiecților cine este în control; asta transmite

ideea că vă pasă și că sunt pe mâini sigure și, în general, păstrează o atmosferă relaxantă, făcându-i mult mai ușor pe subiecți să răspundă în felul pe care îl așteptați.

6.4 Controlul

Odată ce ați ajuns în punctul în care v-ați dat seama că subiectul este hipnotizat, ați testat Super-sugestia și ați emis instrucțiunile procedurale care vă vor ajuta de-a lungul timpului, este timpul să începeți cu adevărat să îndreptați subiectul către direcția dorită.

Merită să aveți un plan. Stabiliți-vă cel puțin două sau trei rutine care sunt potrivite pentru orice loc sau mediu în care vă aflați. Majoritatea hipnoterapeuţilor au unele rutine “de companie” pe care le folosesc pentru a face lucrurile să meargă.

Faceți lucruri simple, vedeți cum răspund și apoi mergeți mai departe.

Eu tind să încep cu lucruri mici și să construiesc pe răspunsuri mai mari pe parcursul fiecărei rutine. Nu am niciun motiv real pentru acest lucru, deoarece în acest punct subiectul ar trebui să fie destul de “plastic”.

Cu toate acestea, îmi oferă o structură a ceea ce fac și dacă există vreun adevăr în ideea că subiectul este bine servit prin faptul că trece în lumea lui hipnotică treptat, atunci are grijă și de acest lucru. În mod obișnuit, încep prin a obține niște răspunsuri emoţionale și fizice de la subiect - lucruri precum levitația brațelor sau catalepsia funcționează bine. Schimbările emoționale tipice care pot fi legate de aceste răspunsuri fizice, cum ar fi râsul sau fericirea, sunt ușor de invocat. Adesea voi urma acest lucru cu rutina mea de amnezie, apoi cu ceva care cere subiectului să-și arate abilitățile verbale și apoi halucinațiile de un anumit fel. Rutinele prezentate pentru aplicarea hipnozei din secțiunea a șaptea vor face acest lucru clar.

Unele dintre cele mai bune idei se dezvoltă din momentele improvizate și din răspunsurile neașteptate ale subiectului. Dați-le timp să răspundă și amintiți-vă că, atâta timp cât aceștia răspund la o sugestie, ei vor răspunde la mai multe.

Ei vor spune ce le spuneți voi să spună. Ajutați-i de-a lungul timpului, oferindu-i inconștientului receptiv o idee absolut clară despre ceea ce vreți de la el.

În urma oricărui eveniment major de sugestii, dacă doriți să porniți pe o cale diferită, cel mai ușor lucru este să puneți subiectul înapoi în starea de somn.

Atunci se află, în esență, într-o zonă neutră. Ea asigură drumul în următorul set de sugestii. Uneori puteți obține o atitudine ușor confuză din partea subiectului dacă doar adăugați din ce în ce mai multe peste sugestiile vechi, fără a scăpa de ele. Experiența mea îmi spune că nu trebuie niciodată să anulați ceea ce ați făcut, dar, în practică, există o regulă utilă pentru a face acest lucru. Renunțați la ultima sugestie, apoi dați-i una nouă. Asta îl ajută și pe Hipnoterapeut.

7. Cum se aplică hipnoza spontană

În loc să vă furnizez o listă lungă de sute de rutine posibile sau idei despre ce să faceți cu subiectul vostru hipnotizat, m-am gândit să descriu câteva în detaliu. Acestea sunt toate rutine pe care le-am aplicat în cazul hipnozei spontane.

Unele rutine sunt lucruri pe care le fac regulat în terapie sau când sunt pe scenă. Unele sunt rutine tipice de “scenă”, dar făcute în afara scenei și, în final, unele sunt proceduri spontane uimitoare, care sper că vă vor activa creativitatea în legătură cu ceea ce puteți obține prin hipnoza spontană.

Vă încurajez să vă folosiți imaginația pentru a veni cu noi idei. Dacă aproape orice este posibil - și este în hipnoză - ce doriți să faceți cu acest subiect? Utilizați-vă imaginația și lăsați subiectul să-și exteriorizeze atitudinea.

Am inclus totul, de la pregătire până la trezire.

Deși unele dintre rutinele prezentate aici implică “împrumutarea” unor proprietăți sau obținerea facilă a unor bunuri, iar o rutină este hipnoză neanunțată, nu sugerez că acestea sunt etice sau că ar trebui să le aplicați. Au fost doar o parte a performanței mele. Întotdeauna îi dau subiectului lucrurile înapoi. Nu susțin hipnoza spontană neanunțată. Faptul că o puteți face nu este un motiv suficient de bun pentru a face acest lucru. Hipnoza ar trebui să fie bazată pe permisiune și colaborare. Spontan nu înseamnă “fără permisiune”.

Toate aceste rutine au fost făcute în situații actuale de hipnoză spontană și sunt aici pentru a vă oferi pur și simplu idei despre ceea ce este posibil. Nimic nu a fost adăugat sau omis.

7.1 Cea mai scurtă terapie

Aceasta este o rutină pe care am folosit-o de sute de ori. Ea face ca subiectul să râdă cu poftă și îi permite Hipnoterapeutului să dea o comandă pentru ca râsul să se repete. În esență, veți face ca legătura dintre ridicarea automată a unui braț și apropierea acestuia de față să fie o sursă de veselie.

Eu fac adesea acest lucru după o sesiune de hipnoterapie în care îmi învăț clientul cum poate face auto-hipnoza instantanee. Cu toate acestea, am făcut-o, de asemenea, și ca o parte a hipnozei spontane în multe regiuni diferite. Pe scenă, aceasta este adeseori prima rutină în care intru, după ce fac pe toată lumea de pe scenă să aibă brațul rigid. Într-o demonstrație improvizată, este adesea prima tentativă reală de sugestie de după inducție. Cuvintele mele se abat foarte rar de la ceea ce urmează. O folosesc atât cu grupuri, cât și individual. Am avut feedback cum că aceasta ar merita prețul întreg al unei sesiuni de hipnoterapie - subiectul a avut, în mod neașteptat, o imensă schimbare emoțională - chiar dacă era doar o convingere a subiectului că a mai fost hipnotizat. Altfel spus, odată ce ai pregătit acest lucru, poți face pe cineva să râdă în hohote sau la comandă, ceea ce este destul de distractiv.

Primul pas în rutină este ca subiectul să-și îndrepte mâna spre față, totul venind “de la sine”. Voi presupune că ați făcut deja unele forme de hipnoză cu subiecții, oferindu-le un declanșator cu care să revină la hipnoză și că ați parcurs unele fenomene fizice, cum ar fi levitația brațelor. Acesta este locul ideal pentru a începe. Cu toate acestea, nu este prea greu să faci o mână să se deplaseze către o față, așa că dacă trebuie să lucrați mai greu pentru a ajunge în acest punct, ați putea face acest lucru ca parte din Set sau ca Inducție. Desigur, odată ce brațul este ridicat, principiul de bază este același ca în cazul mâinilor magnetice.

Există șanse evidente pentru a accentua diferit expresii precum “te simți diferit”, “zâmbește” sau “râzi”.

Am formulat scenariul pentru a oferi o imagine graduală, astfel încât, până când apuc să spun “râzi” sau “amuzant”, ar trebui să obțin deja un zâmbet de la subiecți. Timpul și ritmul sunt foarte importante - spuneți ceea ce vedeți și apoi fiți lideri puțin cu publicul; să fiți tot timpul cu un zâmbet pe față. Încercați să contorizați “izbucnirea în râs”, până în momentul în care mâna atinge fața. În mod normal, aceștia continuă să râdă și la cel mai mic gest al vostru, oferindu-vă o oportunitate de a face o treabă bună. Dacă cineva suferă de o anumită durere, va râde de durerile lui; dacă este cazul unei temeri, frica va dispărea prin râs - dar toate astea sunt un bonus. Trebuie să-i facem să râdă cu voce tare, complet. În cazul în care alți oameni din jur râd - și veți găsi râsul hipnotic destul de contagios – și ei vor face la fel.

“Dacă ai fost hipnotizat așa, este ușor să te întorci imediat în hipnoză și să preiei controlul. S-ar putea să te întrebi de ce ar vrea cineva asta. În primul rând, este un instrument fantastic, o modalitate de relaxare profundă. Pe lângă asta, ea poate fi utilizată pentru a direcționa resursele inconștiente către acele lucruri pe care dorești să le atingi. Dacă vrei să fii fericit, îți voi arăta cum să faci asta.”

Obțineți acordul de la ei.

“Bine, pune-ți din nou picioarele pe podea și mâinile ușor în poală sau pe brațele scaunului, oriunde te simți mai confortabil. Aș vrea să te uiți la partea din spate a mâinii și să alegi un loc, ca un fir de păr sau o linie sau ceva asemănător. Nu îți închide încă ochii, doar concentrează-te asupra acelui punct și când ești gata, aș vrea să auzi cuvântul “relaxează-te” de patru ori și doar a patra oară să îți permiți să închizi ochii; este drept, fă-o acum și, pe măsură ce ochii tăi se vor închide, te vei îndrepta imediat către hipnoză, mai profundă și mai profundă ... asta-i tot.”

“De data aceasta, aș vrea să fii atent la micile schimbări care apar - unele abia vizibile – în relaxarea feței, respirația s-a schimbat ușor acum. Și într-o clipă, acea mână va începe să se ducă spre fața ta de unul singur. Asta-i drept, s-ar putea să observi că aceste senzații cresc, degetele se răsucesc și, la fel cum mâinile erau magneți, vei simți inevitabil o forță magnetică între mână și față.

Pe măsură ce se ridică, te vei bucura de un sentiment tot mai mare de bunăstare; cu cât te apropii mai repede, cu atât te vei simți mai bine și cu cât te simți mai bine, cu atât se va apropia mai ușor. Asta este, mai ușor și mai ușor.”

“Am dat peste această idee amuzantă cum că există ceva în legătură cu care ți-ar plăcea să te simți diferit, ceva de care, dacă ai putea râde, ar fi mult mai bine. Și cum mâna asta se

apropie de fața ta dintr-un motiv necunoscut, va începe să ți se pară amuzant; pentru un motiv necunoscut, zâmbetul începe să crească, asta e, se va transforma într-o chicoteală, și cu cât se apropie mai tare, va deveni și mai amuzant; devii mai puțin serios atunci când mâna atinge fața, vei râde și niciodată nu te vei mai simți așa cum obișnuiai; tot ce poți face este să încerci să te oprești din acest râs zgomotos; chiar și atunci când te gândești la asta ți se pare a fi hilar.

Acum, de fiecare dată când pocnesc din degete, totul va părea de 10 ori mai amuzant. Ca și cea mai amuzantă scenă din cel mai amuzant film pe care ți-l poți aminti, numai că acum este de 100 de ori mai amuzant.

Acum, într-o clipă, brațul ăsta va începe să se ducă din nou în poală, pe măsură ce tu poți să te duci într-o stare mai profundă de hipnoză, într-o stare de fericire absolută. Dormi."

Treziți-i în mod energic:

"Ochii se deschid, larg. Briliant, cât de bine s-a simțit asta? Era ceva ce obișnuiai să iei în serios, nu-i așa?

Când ai o mână în aer, este o altă ocazie să-i dați subiectului ceva de făcut. De exemplu, odată ce mâna subiectului atinge fruntea, dați sugestia:

"Pregătește-te să dormi adânc acum ... și când spun "3", mâna ta va cădea în poală și vei fi adormit. 1, 2, 3. Somn."

7.2 Terapia în stil Rossi

Acesta este un exercițiu foarte simplu, inspirat din lucrarea lui Ernest Rossi. Am adăugat mai multe sugestii și, în loc să o folosesc doar ca pe un instrument de diagnosticare, încerc să scot mult mai multe de la ea. Nu vă lăsați păcălit de simplitatea sa. O folosesc ca piesă din Set, ca Inducție, ca un vehicul autentic pentru terapia fără conținut și ca un instrument de diagnosticare și tratament terapeutic. (28) În exemplul de mai jos o folosesc într-o problemă nespecificată.

"Te rog să îți pui ambele mâini în față și să te concentrezi asupra spațiului dintre ele.

Acum închide-ți ochii și imaginează-ți acele mâini în fața ta.

Așa e bine, pune accent pe acea imagine, pe măsură ce simți că forța magnetică se dezvoltă între aceste mâini; în mintea ta îți poți imagina că forța începe să atragă mâinile împreună.

Acum, doar dacă mintea ta inconștientă este gata să se ocupe astăzi de această problemă terapeutică, aș vrea ca aceste mâini să fie trase împreună, ca doi magneți care se mișcă tot mai aproape; și cu cât se apropie mai puternic, această forță devine mai puternică. Așa e, poți observa această mișcare. Poți încerca și să le ții în echilibru, dar vei descoperi că nu se poate, iar când degetele se ating, brațele vor rămâne acolo, în timp ce te vei relaxa pur și simplu.

Acum mi-ar plăcea ca una din acele mâini să se abată la fel de repede cum mintea ta inconștientă poate revizui toate amintirile și experiențele asociate cu această problemă.

Doar atunci când a examinat pe deplin aceste lucruri, mâna ta va coborî în poală. Asta e, în

ritmul tău. Până la capăt."

Mâna trebuie să coboare cataleptic.

"Acum aș vrea ca inconștientul să miște acea altă mână în jos spre poala ta, la fel de repede cum mintea ta inconștientă poate identifica toate resursele necesare pentru a pune asta în trecut, astăzi și pentru totdeauna. Prin toate învățăturile și resursele necesare, pune-le în trecut. Această mână va coborî și-ți va atinge poala la fel de repede cum ai identificat toate resursele și ai făcut schimbările necesare pentru a pune acest lucru în urma ta pentru totdeauna".

Apoi puteți continua cu sugestia ca ei să-și deschidă ochii și să se reorienteze, apoi faceți o inducție sau comportați-vă ca și cum ar fi hipnotizați și începeți să folosiți alte tehnici sau, alternativ, doar cereți-le să-și deschidă ochii - cu alte cuvinte, ambiguitate în ceea ce privește starea lor hipnotică prezentă. Poate fi util să faceți acest lucru înainte de activitatea "reală"; faceți-o ca pregătire. Ei pot asculta și pot vorbi cu voi. Nu este nevoie să menționați transa sau hipnoza pentru a utiliza această tehnică.

Vă sugerez să faceți asta devreme, după întrebări, apoi să continuați în mod normal cu o discuție. Aceasta va facilita citirea comunicării inconștiente și, de asemenea, vă va reduce eforturile de a încorpora sugestii înainte de partea hipnotică deschisă a unei sesiuni de terapie.

Desigur, această procedură are trei pași: mâinile împreună, un braț jos și altul în sus. În exemplul dat, acești trei pași au un scop special - de a rezolva o problemă. Puteți modifica oricare pas. De exemplu, legați mâinile împreună pentru ca mintea să semnaleze disponibilitatea pentru a fi hipnotizată, cu o mână în jos pentru ca organismul să se relaxeze și cealaltă tot în jos, pentru ca mintea să se relaxeze.

7.3 Plecat

Prima dată când te faci invizibil folosindu-ți puterile hipnotice este probabil să fie un eveniment. Cu siguranță a fost pentru mine. Asta poate, dacă nu sugerați altceva, să sperie puțin subiectul, mai ales dacă începeți să mișcați lucrurile din cameră, ridicând scaunele, umplând pahare cu apă, aruncând lucruri sau spărgându-le. Când realizați că ei nu vă pot vedea, s-ar putea să vă sperie și pe voi, așa că aveți grijă. Dacă nu vreți să îi bulversați prea tare, înțelegeți că puteți îndrepta felul în care se simt, deci spuneți-le că va fi incredibil, că nu se vor teme sau spuneți-le că se vor teme, dar că nu vor pleca cu teamă din cameră.

"OK, pot încerca ceva cu tine? Grozav. Poți să te simți confortabil, cu picioarele pe podea, cu mâinile așezate în poală? Acum, uite-te la mine, chiar aici."

Indicați către ochiul vostru drept și priviți-l în ochi pe subiect, continuând:

"Imediat vei intra în hipnoză. Nu vreau să îți închizi încă ochii; doar continuă să te uiți la acel loc; acum, când ești gata, repetă cuvântul "relaxează-te" de patru ori, în minte. A patra oară când repeți acest cuvânt le poți permite ochilor să se închidă și vei începe imediat să te plimbi, adormi adânc, adânc.

Vei ști că te afli în starea de hipnoză pentru că una dintre aceste mâini va începe să se

ridice spre fața ta, asta este. Mai ușoară și mai ușoară, ca și cum capul ar fi un magnet și mâna ta tot un magnet; simte acea forță magnetică, reală sau imaginară, care se dezvoltă între capul tău și acea mână, și cu cât devine mai puternică, cu atât mai departe te vei duce și tu.

Cu cât mergi mai adânc, cu atât te simți mai bine. Când mâna îți atinge fața, vei dubla relaxarea fizică și mentală.

Acum, într-o clipă, voi pocni din degete și mâna va coborî în poală ca o cârpă umedă. Când va ajunge în poală, acesta va fi semnalul pentru a merge chiar mai adânc, într-o stare profundă de hipnoză.

(Pocnet)

Mai adânc și mai adânc. Tot ce spun acum va deveni realitatea ta.

Fiecare lucru, fără îndoială, întrebare sau ezitare va deveni realitatea ta. Știi ce spun, vezi ce spun eu că poți vedea și simți ceea ce spun eu că simți tu. Tot ce spun devine instantaneu realitatea ta."

În continuare, demonstrați că Super-sugestia a funcționat, oferindu-i o idee relativ simplă de blocare. În mod normal, eu intru în exercițiul cu brațul rigid, folosindu-l ca pe o rutină, nu ca pe o parte a Setului.

"Într-o clipă îți voi atinge brațul. Așa este, acum strânge pumnul. Așa este, și când simți că pumnul este strâns, brațul tău va deveni mai rigid și mai rigid, fiecare mușchi, nerv și fibră la fel, mai rigid și mai rigid; există o bară de oțel care curge din umărul tău în jos, prin brațul tău, până la pumn; nu-l poți îndoi, indiferent cât de greu încerci. Încearcă, dar nu vei putea. Ești un om puternic, încearcă să-l îndoi și află că devine din ce în ce mai rigid. Asta este, devine tot mai înțepenit.

Împinge-ți brațul în jos, pe măsură ce adormi.

Acum dormi!"

"Într-o clipă voi pocni din degete ... ochii se vor deschide și vei privi în sus; nu vei mai putea să mă vezi pe mine sau nimic din ceea ce port eu; orice altceva va fi normal, dar nu vei mai putea să mă vezi pe mine. Vei fi în stare să mă asculți și să îmi simți atingerea, dar nu mă vei mai vedea."

În mod normal, subiectul se trezește și așteaptă cu nerăbdare ca nimic să nu fie neobișnuit, pentru că nu este încă - nu vă poate vedea. Dacă vă uitați la ei atunci când vă mișcați, veți observa că nu vă acordă atenție. Privirea lor nu este atrasă automat de mișcarea voastră. Turnați un pahar cu apă sau rotiți lucruri în fața subiectului, poate niște chei. Aruncați un scaun în aer și prindeți-l.

"Dormi! Când voi pocni din degete ... ochii se vor deschide și totul va reveni la normal în orice fel; mă vei putea vedea."

Alternativ, spuneți că vă vor putea vedea corpul, dar nu și capul.

7.4 Jefuit

În acest exemplu, am hipnotizat un proprietar de magazin în timpul unui prânz, într-o zi agitată de vineri. I-am dat o sugestie post-hipnotică că atunci când îl voi bate pe umăr se va întoarce imediat în starea de somn și că nu va mai avea nicio amintire conștientă a întâlnirii noastre. L-am trezit și am plecat. M-am întors o oră mai târziu și am trecut printr-o rutină de hipnoză "de scenă", în trei etape, construită în jurul unui castravete. (29)

Intenția mea era să-l fac să-mi dea gratuit o parte din produsele sale. Am plecat cu un sac mare de gunoi plin de castraveți. În acest exemplu, am folosit fiecare fază a pieselor Set ca inducție hipnotică, dar nu le-am testat, doar am observat ce se întâmplă și apoi am făcut Inducția Strângerea mâinii.

"Bună, deci vrei să faci asta? Să vedem dacă poți fi hipnotizat. Vom începe cu câteva exerciții simple pentru a-ți incita concentrarea și imaginația. Îți voi da câteva instrucțiuni simple și vreau să urmezi aceste instrucțiuni. Dacă te rog să îți imaginezi ceva, vreau să faci tot posibilul pentru asta. Dă din cap dacă înțelegi. Grozav.

Așa că te rog să îți pui mâinile în față."

Am continuat apoi cu degetele magnetice ca o inducție. De îndată ce se atingeau degetele, am spus:

"Acum, închide ochii și dormi, dormi adânc. Pe măsură ce îmi mișc corpul înapoi și înainte, dormi adânc. Observă cât de bine e să te relaxezi așa, pentru că într-o clipă îți voi arăta cum să mergi și mai adânc.

Când te ating pe umăr și-ți spun "ochii se deschid larg", ochii se vor deschide și te vei uita la mine. Când spun "somn", te vei întoarce la acest stadiu, chiar mai profund decât înainte. Dă din cap dacă înțelegi."

Apoi am intrat imediat în Mâinile magnetice. Când mâinile s-au atins, am intrat din nou în modul de inducție, împingând capul subiectului înainte; am spus "dormi" și imediat am intensificat lucrurile, ajutându-mă de tot ce am aflat despre subiect din prima fază. L-am trezit din nou și am intrat într-o inducție de strângere de mână imediat după aceea, și de data aceasta am subliniat somnul și am aprofundat statul său acolo chiar mai mult. Am aplicat Super-sugestia și apoi un declanșator post-hipnotic pentru hipnoză și amnezie pentru întâlnirea cu mine.

"Când mă întorc, nu vei avea idee cine sunt. Te vei simți ca și cum nu ne-am mai întâlnit niciodată. Când te ating pe umăr și spun "somn", vei reveni imediat la această stare, instantaneu și vei merge și mai adânc decât înainte."

Când m-am întors o oră mai târziu, am mers până la standul din piață și am luat un castravete. L-am ținut în sus și am întrebat: "Cât costă?"

El era confuz, eu am continuat:

"Cât costă? Uită-te la el, vina puțin mai aproape, pentru că acum se va întâmpla un lucru interesant; permite-mi să îți arăt ceva când te uiți la castravete."

M-am aplecat și l-am lovit pe umăr, în timp ce i-am dat sugestia post-hipnotică de a reveni la hipnoză.

“Dormi; mergi mai adânc, mai adânc și mai adânc. Acest braț se poate relaxa complet ... vei dormi. Fiecare respirație și fiecare cuvânt pe care-l spun acum te vor duce mai adânc și mai adânc, în acea stare. Te duci să dormi.

Capul tău poate cădea în piept în timp ce te duci mai adânc, și mai adormit. Tot ce spun acum, fiecare lucru pe care- l spun, va deveni instantaneu realitatea ta, fără îndoială sau întrebare. Vei vedea ce spun eu că poți vedea, vei ști ce spun eu că știi și vei face ceea ce spun eu că vei face.

Tot ce spun devine realitatea ta.

Ești cel mai mare cunoscător de țigări din lume. Îți plac țigările fine și o să-ți dau cea mai bună țigară din lume pentru a o fuma. Ochii se deschid, larg. Asta e. Dar prima oară mușcă aici.”

A mușcat direct prin plastic și i-am oferit un foc. L-am încurajat să comenteze calitățile, tăria și gustul trabucului, în timp ce fuma. Apoi am continuat:

“Stai liniștit. Adormi adânc. Tot drumul. Adormi adânc. Picioarele tale te vor sprijini pe măsură ce te duci mai adânc. Data viitoare când îți deschizi ochii, îți dai seama că ții în mână cel mai mare joint de canabis din lume. Cel mai puternic. Cea mai puternică marijuana și te vei bucura de fumat. Ochii se deschid, larg.”

“Mergi mai departe.” Din nou, l-am încurajat să savureze aroma și tăria.

“Stai liniștit. Când voi pocni din degete, îți vei deschide ochii și îți vei da seama că echipa de droguri este pe punctul de a face raiduri. Toți acei castraveți sunt joint-uri incredibil de puternice. O să le pui într-o pungă și o să insiști să le îndepărtez urgent de acest stand. Voi rezista, dar tu vei insista. Ochii se deschid, larg.”

“Uite. Raid (Poliție). Ai vreun sac?”

Își apucă în grabă o geantă de căptușeală și-l umple cu castraveți.

Am insistat în repetate rânduri: “Nu le pot lua pe toate.” Desigur, a insistat că pot.

“Rapid, încarcă tot acolo. Asta este. Ascunde restul; ascunde-le.”

Am plecat cu o pungă plină de castraveți. Acesta a fost un experiment și mai târziu i-am dat înapoi producția. Întotdeauna mă întorc și hipnotizez din nou subiectul pentru o procedură adecvată de trezire. Zece minute mai târziu el era încă într-o oarecare panică, văzându-mă când mă întorceam cu “drogurile” și întrebându-mă ce făceam în timp ce se uita la poliție. Pur și simplu i-am mulțumit și i-am făcut o inducție strângere de mână și am început să adâncesc experiența, făcându-l să revină complet la normal.

“Bună ziua, mulțumesc pentru ...”

Mi-am întins mâna pentru o strângere de mână și am aplicat inducția pentru aprofundarea imediată a stării hipnotice.

“Uită-te la mâna ta ... acum dormi”.

A urmat procedura de trezire:

"Imediat voi număra până la cinci, iar la numărul cinci te vei întoarce complet treaz și normal, capabil să te miști, să vorbești și să gândești liber și în mod normal. Toate lucrurile pe care ți le-am sugerat aici vor dispărea și totul va reveni la normal. Vei deschide ochii și te vei simți fantastic și pregătit pentru o minunată după-amiază de afaceri la piață. Te vei simți revigorat și revitalizat, ca și cum te-ai fi trezit după o noapte minunată de somn, dar înțelegi că hipnoza nu este somn, iar data viitoare când vei dormi, vei dormi minunat și te vei trezi revigorat și revitalizat. Așa că pregătește-te.

Unu. Mai conștient de corpul tău acum. Fiecare mușchi, nerv și fibre revin la viață.

Doi. Ești ca o sursă de energie care se întinde prin degete și picioare în brațe, în coloana vertebrală și în gât, până în vârful capului.

Trei. Respiri adânc aerul rece și clar, trimițând un val de oxigen prin corp și creier.

Patru. Capul tău este spălat cu apă rece, curată, ochii tăi sunt limpezi, nasul și gâtul sunt la fel, pieptul și stomacul sunt la fel.

Cinci. Ochii se deschid larg. Ești treaz."

Realizați acest apel de trezire cu aceeași importanță și scop ca pe oricare altă acțiune, poate chiar cu mai multă atenție. Doar pentru că o veți folosi din nou și din nou, nu există nici un motiv ca acțiunea să fie afectată cumva.

În acest moment, subiectul este încă hipnotizat și primește sugestii. Apelați la lucruri simple și faceți-le să conteze.

Întâmpinați-vă subiectul cu un zâmbet mare, apoi spuneți-i:

"Mulțumesc. Te simți bine? Există o fabrică electrică aici?"

7.5 Camuflat

Scopul meu a fost de a fura o haină de la cineva. Am folosit această abordare de mai multe ori. Aceasta ilustrează modul în care puteți crea un context pentru hipnoză și modul în care această abordare ocolește voința.

Plimbându-mă în jurul Pieței Leicester am văzut pe cineva care ținea un semn uriaș: "Pizza Hut This Way". L-am întrebat cât timp a trebuit să stea acolo, iar băiatul sărac a spus că opt ore. L-am lăsat să știe că sunt un hipnoterapeut și că i-aș putea distrage timpul. L-am întrebat dacă ar fi bine dacă aș putea să fac din cele opt ore una singură. El a fost de acord. Pentru a începe, i-am spus să se uite la șurubul de la semn și am făcut o inducție de fixare a ochilor.

Am demonstrat că funcționează, spunându-i că mâinile îi vor atinge fața. L-am încurajat să încerce să reziste, apoi am dat sugestii. În primul rând, am aplicat Super-sugestia, apoi un mic truc pentru distorsiunea de timp. În cele din urmă, am sugerat că, atunci când își deschide ochii, își dă seama că avea haina mea și mi-ar fi dat-o înapoi. A venit la mine, am cerut-o, și-a

golit buzunarele și mi-a dat-o.

“Bună. Te superi dacă te întreb cât timp trebuie să stai aici?”

“Opt ore! Uau. Sunt un hipnoterapeut. Dacă aș putea face acel timp să se schimbe și opt ore să însemne doar una, m-ai lăsa? Te-ai lăsa hipnotizat? Nu te voi face să faci nimic prostesc și îți garantez că aceasta ți se va părea cea mai scurtă noapte din viața ta.”

“Grozav. Folosind hipnoza, este foarte frecvent ca oamenii să experimenteze distorsiuni de timp. Este un pic ca atunci când ațipim și credem că am dormit pentru câteva momente, dar, de fapt, am dormit o oră. Așa că vreau să-ți arăt cum poți recrea acel sentiment. Mai întâi de toate, te rog să înțelegi că hipnoza nu este somn și în momentul în care voi spune “somn”, vei înțelege că nu este ca somnul pe care îl ai când ajungi în pat; este doar o relaxare profundă a sistemului nervos. Vei fi în continuare în stare să mă asculți și să răspunzi atunci când te rog. Acum, ceea ce aș vrea să faci este să te uiți la acest șurub chiar din fața ta. Îl voi ține eu. Acum, uite-te la el; nu la mine sau în altă parte. Nu trebuie să spui nimic sau să faci nimic. Doar ține-ți ochii fixați pe acel punct. Pe măsură ce se apropie mai mult de fața ta, observi schimbarea de focalizare a ochilor tăi și atunci când ești gata să fii hipnotizat, închide ochii; este corect ... ochii se închid acum și cu ochii închiși, tot ce este important este sunetul glasului meu; niciun sunet exterior nu este important pentru tine acum, doar vocea mea.

Cu fiecare respirație și fiecare cuvânt pe care-l spun acum, te vei îndrepta mai profund și mai adânc în hipnoză. Picioarele te vor sprijini pe măsură ce adormi adânc, pe măsură ce îți ating umărul, permițând fiecărui mușchi să se relaxeze; acum dormi adânc, complet relaxat.

Într-o clipă, unul dintre brațele tale va începe să se ridice spre cer; va începe să se simtă mai ușor și mai ușor și să se ridice. Pe măsură ce se ridică totul de la sine, poți încerca să te opui, dar nu vei reuși; el acolo merge, în sus, în sus tras de o forță invizibilă. Te descurci minunat.

Când îți ating un braț, el va cădea înapoi în poală și vei merge chiar mai adânc în acea stare de hipnoză, gata să asculți cu adevărat. Din acest moment, când spun cuvântul “somn”, vei reveni imediat la această stare de hipnoză, mergând chiar mai adânc decât înainte; când spun “ochii deschiși, larg”, îți vei deschide ochii și vei fi capabil să vorbești și să te miști normal. Vei acționa asupra a ceea ce spun instantaneu și imediat, fără îndoială sau întrebare, complet treaz și vigilent.

Când pleci de la muncă, vei reflecta la cum a zburat timpul, ca și cum te-ai fi gândit pur și simplu la altceva în întregime, pentru că știi, stând acolo, că acel moment se schimbă și el; este ca în alte vremuri, în care ai stat la o coadă de așteptare și fiecare secundă părea un minut.

Într-o clipă te voi trezi și te vei simți fantastic, dar îți vei da seama că îmi porți haina. O vei da jos și mi-o vei da înapoi și vei fi bucuros să faci asta.

Ochii se deschid, larg. Grozav. Te simți bine?” I-am dat șurubul înapoi.

“Să-l iau înapoi?”

L-am luat înapoi pentru a-l determina să-și scoată haina. A început să-și golească buzunarele. Am continuat să-l fac să fie ușor confuz cu niște comentarii și întrebări aleatorii:

“Îmi pare rău că este așa. Asta te-ar putea deruta. Unde este Pizza Hut? OK. O să-ți aduc unul

nou.”

Am dat la schimb haina pentru șurub. Am plecat în direcția opusă.

7.6 Hrănit

M-am apropiat de Tommy - un vânzător la una dintre piețele East End din Londra. Mi-a spus că a fost hipnotizat de către sergentul-maior în timpul petrecut în armată acum 45 de ani.

Suspectând că ar putea fi obișnuit cu hipnoza, în primul rând l-am lăudat, spunându-i că oricine a fost hipnotizat are o abilitate naturală de a-și atinge mintea și că această abilitate nu îl părăsește niciodată. Am adoptat o abordare autoritară, mergând direct la Palmele Magnetice ca inducție. L-am reorientat și am făcut un braț rigid, apoi l-am lăsat în jos și i-am poruncit să doarmă. I-am dat o sugestie post-hipnotică pentru revenirea la hipnoză și amnezie pentru întâlnirea cu mine. După aceea, am părăsit standul și am revenit treizeci de minute mai târziu.

“Bună. Aș vrea trei kilograme de mere. Trei kilograme de pere, vă rog.

Oh, și patru conopide. Cât costă?” El a răspuns că 8 lire sterline.

“Dormi.”

“Într-o clipă, brațul tău va începe să se ridice deasupra capului, ca și cum ar fi tras pe un fir. Acolo merge; s-ar putea să știi că se mișcă, dar nu poți face nimic în privința asta, decât să mergi mai adânc și mai adânc în hipnoză acum. În timp ce se ridică brațul, cu fiecare respirație și cu fiecare cuvânt pe care îl spun acum vei merge mai adânc și mai profund în hipnoză.”

În acest moment am aplicat Super-sugestia, urmată de următorul set de sugestii:

“Într-o clipă te voi trezi și vei crede că tot ce-ți pun în mâna ta sunt bani. Orice hârtie este o bancnotă; altceva este o monedă. Vei accepta cu plăcere plata mea și îți vei continua ziua în mod normal, te vei simți minunat.

Ochii se deschid, larg.”

“Îmi pare rău, cât costă?”

“Opt.” “Iată cinci.”

I-am pus o servietă în mână, urmată de trei capace de sticlă.

“Sunt șase, șapte și opt. Este corect?”

“Grozav. Pa.”

7.7 Cinstit

Oricine poate obține băuturi gratis. Este posibil ca oricare dintre noi să cerșească sau să ceară cuiva să-i cumpere o băutură. Este mult, mult mai ușor dacă barmanul crede că ești steaua lui preferată de film. În ultima vineri însorită de vară m-am dus într-un bar aglomerat

din Soho, Londra. În timp ce unul dintre barmani a trecut pe lângă mine, adunând sticlele, m-am oprit și l-am întrebat cine era actorul lui preferat. Părea confuz și spunea că nu știa. Am insistat:

“Ei bine, trebuie să existe un film pe care să îl găsești fascinant, o stea de cinema ale cărei filme să le urmărești cu interes.”

A spus “Denzel”. I-am mulțumit; el a plecat și a continuat să-și facă treaba. În acest moment nu m-am prezentat ca un hipnoterapeut - de fapt, nu m-am prezentat deloc. Am plecat și apoi, zece minute mai târziu, m-am întors și m-am îndreptat direct spre bar, mintal cu intenția de a deveni Denzel.

Așa cum am urcat să iau un loc pe unul dintre scaunele de la bar, am scos mâna ca să fac cunoștință cu barmanul pe care l-am întâlnit câteva minute mai devreme.

“Salut, cum te cheamă?”

I-am prins mâna când a răspuns: “Joe”, am ridicat-o și i-am arătat palma.

“Uită-te la acea mână, Joe; uite-te la un punct de pe ea; uite-te doar la acel loc de pe mâna ta; pe măsură ce se apropie mai mult de fața ta, observă schimbarea focalizării ochilor tăi; închide-ți acum ochii. Dormi. Doar relaxează-ți brațele.”

I-am mutat celălalt braț, astfel încât să poată atârna pe lângă el.

“Relaxează-ți fiecare mușchi, fiecare nerv, fiecare fibră; te duci să dormi.”

În acest moment mi-am pus mâna pe spatele gâtului lui și am aplicat o ușoară presiune, încurajându-i capul să cadă înainte și am continuat să-i dau instrucțiuni.

“Capul tău poate cădea înainte ca o minge de bowling când te relaxezi și adormi acum, adormit adânc, adânc, adânc, adânc.”

Coloana sa vertebrală a început să se relaxeze, lăsându-i capul să cadă înainte; barul era puțin lipicios, așa că mi-am așezat mâna pe bar ca pe un covor pentru fruntea lui.

“Capul tău se va odihni pe mână; ești în siguranță; ești bine și în siguranță, pe măsură ce adormi adânc. Pe măsură ce te deranjează umerii, poți merge de zece ori mai adânc în starea de hipnoză. Fiecare respirație și fiecare cuvânt pe care-l spun te trimit mai adânc și mai adânc în acel somn.

Asta este, tot ce spun acum este realitatea ta, fără îndoială sau întrebare; fiecare lucru pe care-l spun va deveni imediat realitatea ta, oricât de prostească ar părea; știi ce spun eu că știi, vezi ce spun eu că vezi și crezi că sunt cine spun eu că sunt; tot ceea ce spun este realitatea ta. Dă din cap dacă înțelegi.

Într-o clipă, brațul tău stâng se va deplasa spre tavan și nu poți face nimic în acest sens. În timp ce se ridică brațul, tu vei merge chiar mai adânc în acea stare de hipnoză, fiind chiar și mai profund relaxat. Așa este, începe să meargă ... degetele se răsucesc, se mișcă cu mâna, cotul se îndoaie, mai ușor și mai ușor, în timp ce este tras în sus; poți încerca să te opui, dar nu vei reuși; brațul se ridică, în sus; încearcă să îl ții în jos și vei descoperi că îți este imposibil.

Când îmi voi mișca degetele, mâna ta va cădea ca o cârpă umedă și vei cădea cu ea, dormind

mai adânc. (pocnet)

Voi număra “1, 2, 3” și ochii tăi se vor deschide și te vei ridica și vei crede că sunt Denzel Washington, vedeta de cinema Denzel Washington. Vei dori pur și simplu să-mi oferi exact ceea ce cer; nimic nu îți va oferi mai multă plăcere. 1, 2, 3, ești treaz. Bună, sunt Denzel. Aș dori patru băuturi; Sunt aici cu câțiva prieteni de-ai mei. Pot veni în spatele barului? Așa facem noi în State.”

M-am dus în spatele barului și mi-am ales băuturile. M-am gândit, dar apoi mi-am respins ideea de a-i spune că sunt managerul și că trebuie să-mi dea toate chitanțele. După ce mi-am luat băuturile, i-am mulțumit și l-am îndemnat să se laude cu noua lui realitate.

“Mulțumesc, a fost fantastic să vă cunosc; sunteți un star absolut.” “Dă-mi mâna din nou; privește la acea mână, acum dormi și stai, dormi și stai, dormi, dormi, dormi. De data aceasta, când te trezești, vei merge și le vei spune tuturor celor pe care îi vei vedea că l-ai servit la bar pe Denzel Washington. 1, 2, ești treaz.”

Și el asta a făcut. De asemenea, mi-a cerut și un autograf.

7.8 Adevăr și minciuni

Partenerul meu de la Head Hacking, Kev Sheldrake, este de asemenea un expert în domeniul securității informatice. Ne-am bucurat de explorarea potențialului hipnozei ca instrument de inginerie socială. În lumea hacking-ului este posibil să se vizeze hardware-ul, software-ul sau wetware-ul. “Wetware” se referă la persoanele implicate în lanțul de securitate. Când hipnoza este folosită pentru a manipula wetware, Kev numește acest lucru “Inginerie hipnotică”.

Este posibil să păcăliți un om de securitate să vă lase undeva unde nu ar trebui să fiți? Oare un angajat va folosi un stick USB virusat la propriul lui calculator? Poți să convingi pe cineva să-ți spună un adevăr pe care ar fi preferat să-l țină privat?

Ceea ce urmează este o încercare de a răspunde la ultima întrebare: poate fi folosită hipnoza pentru a afla adevărul de la cineva?

Experiența noastră spune că se poate. Aceasta este o tehnică pe care am dezvoltat-o pentru a face acest lucru. Dacă este manipulată cu atenție, ea este o rutină puternică. Aceasta poate fi aplicată și la lumină, și la întuneric. Rețineți că a spune adevărul așa cum e el poate expune pe cineva în mod masiv. Ar putea distruge un aspect al vieții oamenilor. A risca acest lucru doar de dragul unei performanțe este clar greșit. Cercetarea noastră în acest sens a fost făcută în spatele ușilor închise, fără audiență, unde riscul de a descoperi adevărul era puțin probabil să fie o problemă. Atunci când folosim această metodă pentru a performa, trebuie să asigurăm bunăstarea tuturor și să nu permitem niciun prejudiciu.

Cercetările arată că este posibil ca subiectul să mintă atunci când este hipnotizat. Este posibil ca aceștia să experimenteze o memorie falsă în care ei cred cu toată tăria. De exemplu, dacă sub hipnoză subiectul este rugat să-și dea cu voce tare PIN- ul, el poate da unul fals, necunoscându-l pe cel real. Asta ar fi o minciună.

Din cauza posibilităților de minciună și de memorie falsă, mărturia hipnotică nu este validă în instanță și probabil că din acest motiv mulți par să fi eliminat posibilitatea de a o folosi pentru a descoperi informații. Deși este înțelept să nu acceptați orbește ceea ce spune o persoană hipnotizată ca fiind adevărat, dacă structurați abordarea corectă, există toate șansele să obțineți adevărul de la subiectul vostru.

În esență, hipnoterapeutul îi sugerează subiectului că el este un mincinos și îi pune întrebări. Apoi i se sugerează că este o persoană sinceră.

A transforma pe cineva în cel mai mare mincinos din lume este o rutină în comedie, desigur. Dacă rugați pe cineva să spună adevărul sau pur și simplu îi puneți cuiva o grămadă de întrebări atunci când îl hipnotizați, spunându-i că este cel mai mare mincinos din lume, veți avea parte de râs. Distracția provine din răspunsurile amuzante, dar și din comportamentul oamenilor care mint.

Este ușor să ai minciuni ridicole, deci nu este o rutină deosebit de provocatoare. Dacă gândești că fiecare minciună va fi mai mare și mai scandaloasă decât ultima, se vor crea ravagii în urma răspunsurilor.

Dacă faceți astfel încât subiectul să mintă prima dată și apoi să spună adevărul, acest lucru poate fi, desigur, un anti-climax, deoarece porțiunea de adevăr a replicilor nu va fi la fel de amuzantă ca minciuna. Cu toate acestea, jucăm acest joc pentru un motiv. În primul rând, subiecții mint atunci când răspund la o serie de întrebări banale. Asta e amuzant. Ei spun apoi adevărul ca răspuns la aceleași întrebări triviale. Ideea este de a crea un impuls și de a obține răspunsurile cât mai rapid.

Atunci subiectul se confruntă cu o întrebare mult mai serioasă. Adevărul apare.

De exemplu, s-ar putea întâmpla astfel:

“Când voi spune “1, 2, treaz”, vei fi cel mai mare mincinos din lume. Tot ceea ce spui va fi o minciună mai mare decât ultima. Ești un mincinos compulsiv și nu poți spune adevărul; dă din cap dacă înțelegi.”

“1, 2, treaz.”

“Te simți bine?”

- Nu

“Câți ani ai?”

- 84

“Cât porți la pantof?”

- 102

“Ai copii?”

- Da

“Câți?”

- 17

“Ce fel de mașină conduci?”

- Un Ferrari

“Dormi. Când zic eu “1, 2, treaz”, vei fi un om absolut cinstit.

Vei spune numai adevărul, întregul adevăr și nimic altceva decât adevărul; la tot ce te întreb vei răspunde sincer, 100%. Dă din cap dacă înțelegi.”

“Te simți bine?”

- Da

“Câți ani ai?”

- 26

“Cât porți la pantof?”

- 40

“Ai copii?”

- Nu

“Ce fel de mașină conduci?”

- Un VW Polo

Apoi dați lovitura de grație.

“Care este cel mai mare regret al tău?

Care este cel mai scump lucru pe care l-ai furat vreodată?

Ce nu i-ai spus niciodată mamei tale?”

Când am întrebat subiecții despre cel mai mare regret, am primit răspunsul: “întâlnirea cu Nancy”. Nancy s-a dovedit a fi logodnica lui. Un altul a răspuns: “o aventură cu o prostituată în Amsterdam”, altul: “că nu am exersat suficient de mult la tobe”.

Prima persoană pe care am rugat-o să mi spună ceva ce nu i-a zis mamei a răspuns:

“Sunt bisexual.”

Alții au mărturisit că fură.

De fiecare dată am avut ocazia să vorbesc ulterior cu participanții și am verificat dacă ceea ce mi-au spus era adevărat; ei nu puteau crede că au zis așa ceva.

Din nou, nu vă sugerez să faceți acest lucru în mijlocul actului vostru, de dragul unei distracții sau al unui râs, riscând distrugerea relației participantului sau pierderea locului de muncă. Vreau doar să știți că funcționează și vreau să vă deschideți mintea la posibilități.

Când folosesc scenariile de mai sus în performanță, imediat după ce pun întrebarea mare de la sfârșit, când subiecții sunt pe punctul de a răspunde, le spun:

“Dormi. Nu avem nevoie să știm asta.”

Asta demonstrează puterea a ceea ce este posibil, asigurându-ne în același timp că subiectul nu spune nimic prea intim.

Am găsit multe alte utilizări pentru această metodă. În primul rând, o puteți folosi în cazuri de furt:

Sunt ochelarii tăi de soare?

- Nu.

Este portofelul tău?

- Nu.

Te superi dacă le iau?

- Deloc.

Puteți folosi etapa în care se minte pentru a obține adevărul. Solicitarea întrebărilor deschise, cum ar fi mărimea pantofilor, încurajează un număr de răspunsuri ciudate. Solicitarea întrebărilor închise, care au doar două răspunsuri posibile, oferă doar opțiunea adevărului sau a minciunii. Subiectul trebuie să spună minciuna, așa că hipnoterapeutul și publicul știu că trebuie să fie adevărat exact contrariul: “Ați furat vreodată ceva de la muncă?” - Nu.

“Oh!”

Puteți folosi faza de minciună pentru a-i face pe oameni să mărturisească tot felul de lucruri pe care nu le-au făcut niciodată prin formularea întrebării ca negativă:

Nu ești hoț, nu-i așa? - Da.

Nu furi de la prietenii tăi, nu? -Da o fac.

Acesta este un exemplu de sugestie generativă, cu alte cuvinte, o singură sugestie care poate fi folosită pentru a genera un număr nelimitat de răspunsuri.

Uneori adevărul este mult prea dur pentru a ne ocupa de el. Distrează-te cu asta, dar fii atent.

7.9 Auto hipnoza instantă

Odată ce ați hipnotizat pe cineva, indiferent dacă este în terapie sau pe scenă, mi se pare că este o oportunitate pierdută dacă nu îi și arătați apoi persoanei cum să folosească această abilitate pentru sine. Timpul și organizarea nu permit întotdeauna acest lucru, dar atunci când o fac, predarea auto hipnozei este un dar minunat. Are un potențial de o imensă valoare pentru subiectul vostru. În general, îi face pe oameni să se simtă incredibil de puternici, uimiți de propriile lor abilități inconștiente și adesea uimiți de posibilitățile oferite de hipnoză.

Cei mai mulți oameni care încearcă să învețe auto-hipnoza fac acest lucru fie pe cont propriu cu o carte ca ghid, fie alături de o clasă. Oricum, accentul se pune adesea pe relaxarea fizică, combinată cu o vizualizare ghidată sau cu golirea minții. În timp ce acest lucru poate duce la senzație de relaxare, în mod normal, este mai puțin clar dacă hipnoza a fost atinsă.

Acest lucru se poate datora faptului că nu există niciun sentiment autentic de involuntaritate sau altceva care ar putea fi considerat diferit de relaxarea normală. Poate fi pentru că unii oameni sunt obișnuiți cu hipnoza ca fiind o experiență pasivă.

Este mult mai ușor să înveți auto-hipnoza dacă te lași hipnotizat din proprie inițiativă de către un hipnoterapeut la început, abia apoi urmând sugestiile care vor facilita auto-hipnoza mai târziu.

Următorul protocol vă va permite să faceți acest lucru pentru ceilalți. Este adaptat la metoda tatălui meu, Freddy Jacquin. Când oferea sfaturi în hipnoză, spunea adesea: "Nu pierdeți niciodată hipnoza; întotdeauna transformați-o în ceva pozitiv!" Adică dacă veți hipnotiza pe cineva, chiar și într-o sală de clasă sau pentru distracție, profitați de ocazia de a oferi sugestii generice care ar putea ajuta persoana respectivă.

În clasă, se oferă sugestii pozitive pentru cursanți, astfel încât ei să fie în stare perfectă pentru învățarea, absorbția și asimilarea informațiilor. Adăugând sugestia că subiectul se poate hipnotiza singur cu ușurință este o altă sugestie pozitivă.

Într-o sesiune de terapie tipică, clientul este trecut prin acest exercițiu de auto-hipnoză la sfârșitul sesiunii. Lucrarea terapeutică s-a încheiat și acest lucru este ceva extra. Oamenii sunt ușor de rehipnotizat imediat după o sesiune de hipnoză; orice tehnică o va face. Cu toate acestea, are mai multă valoare în sesiunile ulterioare dacă, în timpul primei experiențe de hipnoză, îi dați subiectului o sugestie post-hipnotică că poate reveni la hipnoză; astfel, se oferă, de asemenea, un declanșator specific pentru a face acest lucru. Organizarea a fost făcută. Din motive de consecvență, declanșarea post-hipnotică pe care tatăl meu și cu mine o folosim este că atunci când subiectul repetă cuvântul "Relaxează-te" de patru ori, el va reveni imediat în hipnoză ori de câte ori dorește, ori de câte ori este sigur și este adecvat să facă acest lucru. În mod ideal, declanșatorul ar trebui să fie ceva neobișnuit, încât să nu se declanșeze în mod inadecvat.

Dacă timpul permite, îl voi face pe subiect să practice acest proces de două sau de trei ori. Prima dată începe cu mine, îl ajut într-o oarecare măsură cu sugestiile pe i care le dau, pe care i le-am stabilit. De asemenea, adaug câteva sugestii utile cu privire la modul în care sunt formulate sugestiile, precum și unele avertismente privind sănătatea și siguranța. După aceea, cu fiecare nouă întâlnire, vorbesc din ce în ce mai puțin, până când le dau doar cele mai ușoare instrucțiuni, în timp ce devin stăpâni ai propriilor minți.

Pe măsură ce începem procesul, mă uit în ochii lor cu speranța completă că acest lucru îi va duce în hipnoză. Acest lucru îi încurajează să se concentreze pe Hipnoterapeut și pe procesul propriu-zis. De asemenea, îi încurajează să-și închidă ochii. Dacă nu doriți să îi priviți în acest fel, pur și simplu fixați-le privirea pe un punct de pe podea sau de pe perete sau poate de pe vârful degetului.

Poți să gesticulezi cu mâna, să le dai câteva secunde și apoi să-ți arunci mâna pentru a încuraja ochii să se închidă. Este la fel de profund pentru participant dacă faceți întregul exercițiu cu ochii deschiși, fixându-vă privirea pe spatele mâinii sau pe încheietura mâinii.

"Când ați fost în această hipnoză, era foarte ușor să vă întoarceți la hipnoză ori de câte ori doreați și era ușor să o faceți rapid și în siguranță, la propria voastră comandă."

S-ar putea să vă întrebați: “De ce aș vrea să învăț să revin în orice moment în hipnoză?” Ei bine, este o abilitate fantastică pe care o aveți, în plus față de marea majoritate, cu care puteți să vă accesați imediat resursele inconștiente, pentru orice motiv doriți. Imaginați-vă: puteți folosi hipnoza pentru relaxare și recuperare sau chiar puteți să dormiți mai bine. Poți deveni, în esență, propriul tău hipnoterapeut și îți poți schimba felul în care gândești, simți și răspunzi la lucrurile din viața ta - făcând asta rapid. V-ar interesa să vă arăt cum să faceți asta singur?

OK. Stai pe scaun, te relaxezi, ai dreptate. Ca și înainte, vă relaxați spatele și umerii, confortabil; puneți-vă mâinile ușor în poală, așa este. Acum, într-o clipă vă voi cere să ascultați cuvântul “relaxează-te” de patru ori; a patra oară când auzi acel cuvânt, ochii tăi se vor închide și vei reveni imediat în acel stadiu în care ai fost. Sunteți gata?

OK. Uită-te la mine, respiră adânc, adânc și respiră mai încet. Respiră iar și de această dată când expiri, repetă cuvântul “relaxează-te” de patru ori. Puteți permite ca ochii să se închidă la fel de repede cum veți pronunța cuvântul pentru a patra oară. Asta e, cu ochii închiși.

Acum, ați putea să vă amintiți anumite elemente ale experienței voastre anterioare, când ați stat în scaunul respectiv, ascultând vocea mea în fundal, cum v-ați ascultat uneori vocea interioară, întrebându-vă dacă v-ați putea hipnotiza într-adevăr, doar prin auzirea cuvântului “relaxează-te” de patru ori; pentru că hipnoza nu este somnul pe care îl ai noaptea. Totuși ați putea continua să vă mișcați mai adânc cu fiecare respirație, respirația voastră e destul de ușurată acum, permițându-vă ca răspunsurile să fie conduse de mintea voastră inconștientă - și vă voi arăta cum să faceți asta acum.

În acest moment încep de obicei să sugerez un răspuns fizic ideomotor, cum ar fi levitația brațelor, și imediat după ce brațul începe să se ridice, îi încurajez să înceapă să lupte împotriva lui - să încerce să se opună ridicării. Acest lucru nu este strict necesar, dar oferă un sentiment de involuntaritate care îi va ajuta să ratifice faptul că această experiență este extraordinară. Dacă am creat un astfel de răspuns ideomotor în sesiunea anterioară de hipnoză, în mod normal, încep cu același răspuns și construiesc de acolo. Odată ce începe, provocarea se face progresiv, începând cu încurajarea de a încerca să o mențină pe măsură ce se ridică, apoi să încerce să o pună jos, apoi să facă tot posibilul pentru a opri ridicarea și, în final, pentru a deschide ochii.

“Aș dori ca inconștientul tău să aibă controlul deplin asupra mâinii tale stângi și să înceapă să o ridice spre cap. Până la cap, ca și cum ar fi mai ușor decât aerul; acolo merge, veți simți că se ridică. Degetele se răsucesc, aproape ca și când se întâmplă automat. Mai sus și mai sus spre capul tău. După cum se ridică, puteți încerca să păstrați echilibrul, dar nu merge. Puteți încerca să-l puneți jos, dar nu vă puteți opri din mișcare.

Într-o clipă îmi voi pocni degetele, iar când ochii se vor deschide, pe măsură ce hipnoza se intensifică și vă puteți uita la acea mână, aproape ca și cum ar fi mâna altcuiva, încercați să o opriți din mișcare. Interesant, nu-i așa? E brațul tău? Acum, închideți-vă ochii și mergeți mai adânc.

Acum voi număra de la unu la cinci și totul va reveni la normal; la 5 brațul tău va coborî și ochii se vor deschide.”

În acest moment, fac trezirea, așa cum se subliniază în capitolul opt al acestei cărți. Apoi continuăm cu următoarele:

“Deci acum știi despre ce vorbesc. Puteți folosi acea abilitate pe care o aveți, oricând este în siguranță. Dacă aveți probleme cu somnul, intrați în hipnoză și spuneți-i minții inconștiente să faceți ajustările necesare, astfel încât atunci când capul vă ajunge pe pernă, să cădeți rapid într-un somn profund relaxant și să vă treziți la momentul potrivit, revigorat și revitalizat.

Dacă după muncă sunteți obosit și nu aveți chef să ieșiți, dar trebuie să o faceți, stați pe scaun, ascultați cuvântul “relaxează-te” de patru ori și gata. Roagă-ți inconștientul să facă schimbările, astfel încât atunci când îți deschizi ochii în zece minute, vei fi complet revigorat și revitalizat pentru seara ce urmează.

Puteți să folosiți auto-hipnoza pentru a îmbunătăți abilitățile pe care le aveți deja. Dacă aveți o prezentare importantă de susținut, intrați și spuneți-i minții că atunci când vă ridicați trebuie să vorbiți cu încredere, congruent și clar. Vizualizați acest rezultat, dacă doriți. Dacă există o decizie pe care trebuie să o luați și nu sunteți sigur ce să faceți, întrebați-vă mintea inconștientă și intuitivă pentru a vă oferi răspunsul cel mai potrivit pentru dumneavoastră.

Deci, într-o clipă, aș vrea să vă reintroduceți în hipnoză. De data aceasta vă voi oferi instrucțiunile de bază și apoi vă voi arăta cum vă puteți da sugestii. Așa că, din nou, alegeți un loc pe perete și atunci când sunteți gata, repetați cuvântul “relaxează-te” de patru ori, iar a patra oară vă veți simți învârtindu-vă înăuntru, înapoi în hipnoză. Asta e, ochii se închid acum. Ați putea intensifica această experiență, derulând mai adânc și mai profund de fiecare dată când faceți acest lucru, pur și simplu repetând în mintea voastră cuvintele “mai relaxat”.

Într-o clipă vreau să folosiți acea voce din cap, vocea voastră interioară și spuneți-i minții voastre inconștiente să vă ridicați ambele mâini de pe picioare; spuneți-i: “ridică mâinile”; repetați acea comandă; doriți să le împingeți de pe picioare; vă așteaptă instrucțiunile. Știu că este o idee ciudată, dar nu vă prefaceți. Nu le acționați voi și nu le ridicați conștient. Doar repetați această comandă în mintea voastră. Ar putea dura câteva secunde, dar, la un moment dat, ele încep să se ridice. Știu că este o senzație ciudată, dar vreau să observați cum se simte ca și când acestea se ridică automat.

Acum, în același mod în care ți-ai rugat mintea să-ți ridice mâinile, poți să-i spui orice vrei tu. Folosiți termeni pozitivi și acordați-vă timp. Cu alte cuvinte, spuneți-i ceea ce doriți, mai degrabă decât ceea ce nu vreți și spuneți-i cum vă simțiți, nu opusul.

Dacă doriți să dormiți noaptea, puteți spune: “Când capul atinge perna, voi trece într-un somn adânc și relaxant și mă voi trezi într-un moment adecvat, revigorat, revitalizat și gata pentru ziua următoare”, mai degrabă decât “Nu mă ține treaz”. Utilizați termeni pozitivi și acordați timp pentru acest rezultat.

Acum, veți putea face acest lucru ori de câte ori este sigur și adecvat să faceți acest lucru. Va fi mai ușor de fiecare dată când începeți să vă recunoașteți locul privat de hipnoză. Înțelegeți că nu puteți rămâne blocat în hipnoză; în unele situații vă aflați în alertă, perfect conștienți de ce se întâmplă.

Dacă doriți să faceți acest lucru la un anumit moment dintr-un anumit motiv, atunci vă puteți

sugera pur și simplu că aveți de gând să rămâneți în hipnoză pentru o anumită perioadă de timp și să vă concentrați asupra acestui rezultat; sau, în mod alternativ, la orice moment dat să vă întoarceți la vigilență plină, conștientă. Tot ce trebuie să faceți este să numărați de la 1 la 5. La 5 vei fi treaz, în alertă. Îți vei aminti asta. Atunci când sunteți gata să vă întoarceți la vigilență completă, simțiți-vă minunat și ochii se vor deschide. Excelent. Ești bun la asta.

Acum, o să facem asta încă o dată. De data asta nu vreau să vorbesc la fel de mult. Atunci când sunteți gata, vreau să vă reîntoarceți în hipnoză, apoi să vă dați o sugestie; nu trebuie să fie faptul că mâinile tale se vor ridica, deși ar putea fi asta; ar putea fi altceva în întregime, ceva ce vrei să simți. Atunci când sunteți mulțumiți că ați încercat acest lucru, aduceți-vă înapoi la o conștientizare deplină prin numărarea de la unu la cinci. Gata, OK. Numărați până la cinci când sunteți gata.

8. Înapoi în cameră

După ce hipnoterapeutul a aplicat hipnoza asupra subiectului și și-a făcut treaba, ar fi neglijent dacă nu ar aduce subiectul înapoi, la normal. Acest lucru se realizează printr-o procedură de trezire.

Dacă nu faceți trezirea, subiectul va ieși din hipnoză, în cele din urmă, dar s-ar putea simți puțin dezorientat.

Subiectul vă va asculta sugestiile, astfel încât să fiți siguri că vor ieși din hipnoză în regulă. Este o mare oportunitate de a vă asigura că subiectul se reîntoarce la conștiința normală, că se simte fantastic și că este gata să facă față la orice.

Puteți să bateți pur și simplu din mâini și să spuneți: "Ochii se deschid, te trezești, totul este înapoi la normal", dar asta nu face treaba să fie eficientă. O bună trezire ratifică munca pe care ați făcut-o; oferă o ocazie pentru subiect să se întoarcă în hipnoză, chiar și instantaneu, dacă doriți acest lucru; de asemenea, o bună trezire vă asigură de faptul că subiectul este înapoi la normal din toate punctele de vedere.

"Imediat voi număra de la unu la cinci, iar la numărul cinci îți vei deschide ochii și vei reveni la o vigilență deplină, conștientă, totul va fi înapoi la normal. Va fi ca și cum te-ai trezit dintr-un somn minunat de noapte. Vei înțelege că hipnoza nu este somn, iar data viitoare când vei dormi, vei dormi minunat, mai bine decât ai făcut-o în ani de zile și te vei trezi la un anumit moment simţindu-te revigorat, revitalizat, cu un suflu nou.

Unu. Simte-te mai puțin relaxat acum, fiecare mușchi, nerv și fibră revin la viață.

Doi. Un val de energie se revarsă prin degetele tale, prin degetele de la picioare, prin brațe, picioare, prin coloana vertebrală și până în vârful capului tău.

Trei. Respiră adânc, umple-ți plămânii cu oxigenul care dă energie, care se extinde pe fiecare nerv și fibră musculară.

Patru. Mai respiră o dată, pe măsură ce îți speli capul cu apă rece de primăvară; întregul corp este spălat, revigorat și revitalizat.

Cinci. Ochii se deschid larg, ești înapoi în cameră."

Sau:

"Unu. Te simți minunat.

Doi. Pentru a-ți atinge obiectivele.

Trei. Cu un sentiment de libertate.

Patru. Simți forța acelui sentiment.

Cinci. Ochii se deschid, simţindu-se minunat de vii."

Adesea bat din palme când ajung la 5, în ideea de a spori efectul. Acest lucru tinde să surprindă puțin subiectul și vă ajută să puneți o anumită distanță între starea lor hipnotică și cea non

hipnotică. În acest moment, ușile spre lumea lor hipnotică se închid, ceea ce încurajează un fel de amnezie în legătură cu experiența de hipnoză. Puteți încuraja și mai mult acest lucru, punându-i imediat subiectului o întrebare care nu se referă la experiența hipnotică pe care tocmai a avut-o. Acest lucru ar putea fi legat de o conversație pe care ați avut-o înainte de hipnoză sau de o întrebare trivială. Atunci când încearcă să-și amintească experiența hipnotică, el o face lipsit de eficiență, e ca și cum ar vrea să-și amintească un vis care părea viu doar cu câteva momente mai devreme.

9. Siguranța

Sănătatea și siguranța sunt aproape în totalitate în controlul Hipnoterapeutului. Acest statut implică și responsabilități. Fiți cei mai buni și tratați subiecții cu respectul pe care ei îl merită. Demonstrați întotdeauna că vă pasă și arătați-le că sunt în mâini sigure și competente. Acest lucru face munca mai ușoară oricum. Deși este puțin probabil ca hipnoza să agraveze starea de sănătate, este înțelept să se țină cont de anumite linii directoare.

Dacă nu ați avut parte de o pregătire serioasă în domeniu:

Nu hipnotizați persoanele sub 18 ani. Nu hipnotizați persoanele care au o stare de sănătate precară, incluzând în această categorie persoanele care suferă de probleme de inimă, probleme de respirație sau probleme psihiatrice. Nu hipnotizați femeile gravide. Nu hipnotizați persoanele care sunt epileptice. Evitați persoanele care sunt dependente de alcool și de droguri.

Nu vă asumați riscuri inutile. Să aduceți o persoană într-o stare de catalepsie completă și să o poziționați între două scaune poate fi o priveliște impresionantă, dar subiectul poate avea o problemă cu spatele. Scaunele se pot prăbuși. Spunându-i cuiva că este un înotător olimpic ar putea să-l încurajeze să se așeze pe o masă și să înceapă să înoate sau ar putea să-l determine să facă scufundări și, astfel, să se lovească la cap de masă. Nu vă asumați riscuri inutile. Strigându-i “somn” unui subiect care aleargă de la un capăt al camerei la altul l-ar putea face să se prăbușească pe podea și să își fractureze șoldul. Încurajați-l să nu mai alerge, să stea liniștit; spuneți-i că picioarele sale îl vor sprijini. Spuneți-i: “Așteaptă și stai”.

9.1 Contra-reacții și alte surprize

Ocazional, atunci când un subiect este hipnotizat poate avea o reacție emoțională negativă care îl poate surprinde și, dacă nu este pregătit, și Hipnoterapeutul poate experimenta aceeași emoție. Uneori, aceasta poate fi o reacție mare, neînfrânată, cunoscută sub numele de abreacție. Fiți pregătiți. Din fericire, o abreacție este mai puțin frecventă și dacă vă faceți bine treaba, este extrem de rară. Subiectul poate fi supărat și poate plânge de multe ori, dorind abandonarea completă. Câteodată ei știu de ce sunt supărați și câteodată nu. Ar putea fi ceva despre care ați spus că a acționat ca un declanșator și care le-a reamintit de ceva traumatic sau de o amintire cu care este asociată o emoție negativă. Uneori se pare că o abreacție poate fi destul de spontană - fără niciun declanșator particular. Este ca și cum emoțiile pe care facem tot posibilul să le ignorăm și izbucnirea pe care trebuie să o suprimăm se pot ascunde chiar sub suprafața conștiinței. Hipnoza ar putea oferi o oportunitate pentru ca ele să iasă la iveală. Poate că acest lucru are legătură cu așteptările subiectului în legătură cu hipnoza. O abreacție ca aceasta nu este motiv de frică, deși poate fi un șoc prima dată când o vezi. Gestionată în mod corespunzător, nu veți cauza niciun prejudiciu subiectului și vă pot asigura că vor trece cu bine peste, chiar dacă sunt puțin agitați.

Păstrați-vă instrucțiunile clare. Nu duceți înapoi subiecții în locuri care ar fi putut fi dăunătoare sau înfricoșătoare. Nu vă întoarceți în copilărie. Hipnoterapeutul de pe scenă poate

face ca oamenii să se comporte ca niște copii de șase ani, dar nu ar trebui să regreseze pe cineva în propria lor viață la șase ani - doar în cazul în care este nevoie. Sfatul meu este să evitați complet rutinele bazate pe regresie. Evitați rutinele de natură sexuală, cu excepția cazului în care conduceți un spectacol deschis asupra temelor sexuale explicite. Evitați rutinele în care subiectul își poate imagina că părți ale corpului său lipsesc. Evitați rutinele care le-ar provoca o durere imaginară. Cel mai rău lucru pe care Hipnoterapeutul îl poate face atunci când se confruntă cu o abreacție este de a îngrijora și mai mult subiectul prin propria teamă sau neliniște. Fiți calmi.

Dacă nu veți începe hipnoza spontană, atunci cel mai bine este să le spuneți că totul va fi bine, că veți petrece ceva timp cu ei și că într-o clipă îi veți aduce înapoi și că nu vor fi nevoiți să poarte aceste amintiri și sentimente înapoi cu ei. Apoi faceți o trezire adecvată, antrenând-o cu sugestiile obișnuite care îi fac pe subiecți să se simtă fantastic. Totul se întoarce la normal. Petreceți ceva timp cu ei după aceea pentru a vă asigura că sunt în regulă. Desigur, pentru un hipnoterapeut o abreacție este o oportunitate de a trata ceva. Se descoperă elementele unei probleme și poate fi demarat un proces în această privință, dar aceasta nu este o carte despre terapie. Dacă cineva pare să aibă o abreacție în timpul unei sesiuni de hipnoză spontană, rezistați tentațiilor de a începe tratamentul cu ei, dar folosiți sugestia ca singură modalitate de a elimina abreacția.

Urmează un curs de abreacție la care ar trebui să participați, curs ținut de Igor Ledochowski, un maestru al hipnozei conversaționale. Totul începe cu o comandă repetată adresată subiectului, astfel încât acesta să rămână calm, iar după aceasta apar sugestii directe care indică faptul că experiența se va schimba; atunci subiectul va fi readus în realitatea lui fizică, fiind încurajat să se concentreze asupra mediului înconjurător și, în final, i se reamintește că este în siguranță. Repetați fiecare replică sau întregul proces considerat necesar. Nu atingeți persoana în timpul procesului, deoarece nu doriți ca aceștia să asocieze această atingere cu abreacția.

“Stai calm. Stai calm.

Scena se estompează, devine din ce în ce mai îndepărtată, poți lăsa în urmă aceste sentimente.

Poți simți scaunul. Simte-ți picioarele pe podea.

Știi că ești în siguranță.”

O trezire blândă trebuie să urmeze după acest lucru. Spuneți “Bine ai venit înapoi” cu un zâmbet pe față, nu încruntați. Nu sugerați că există probleme de care trebuie să se ocupe și că ar trebui să caute terapie. Este posibil să știe de ce a venit și își poate lua propriile decizii singur.

Ocazional, un subiect poate deveni puțin îngrijorat, deoarece simte că intră în hipnoză – dacă asociază acest lucru cu pierderea controlului. Dacă a suferit atacuri de panică sau o experiență necorespunzătoare cu medicamente, s-ar putea să le asocieze cu teama apărută ca reacție a lipsei de control. Dacă încă mai dorește să fie hipnotizat, atunci este important să îi permiteți să se simtă sub control și să știe că poate gestiona profunzimea la care ajunge. Acest lucru se poate realiza prin antrenarea lui, folosind inducerea repetiției, asocierea ridicării brațelor cu trecerea în hipnoză și coborârea brațului cu revenirea la conștiința normală.

Chiar mai rar, cineva poate avea o problemă medicală - poate că suferă de epilepsie sau de apnee în somn. În cazul acesta condiția medicală poate fi dificil de observat imediat. Urmați măsurile de prim ajutor, asigurându-vă că persoana nu se rănește pe sine sau că nu se sufocă.

Pregătirea de bază în domeniul sănătății și al siguranței este ieftină. Veți învăța cum să salvați vieți și nu numai într-o zi.

Întotdeauna trebuie să întrebați dacă există condiții precare de sănătate, astfel încât să puteți lua o decizie în cunoștință de cauză - dacă să aplicați hipnoza sau nu.

Admiteți că, dacă intenționați să îl determinați pe subiect să facă lucruri care implică mișcarea, el ar trebui să facă acest lucru cu ochii deschiși. Doar pentru că ai hipnotizat chelnerița ca să-ți ofere cafea pe gratis nu înseamnă că ar trebui să riști ca ea să se opărească. De asemenea, dansul cu ochii închiși poate fi foarte periculos.

Dacă vreți să hipnotizați pe cineva și să-i spuneți că i-ați furat vocea sau zâna favorită și că acest lucru îi va supăra, nimic nu-l oprește să vă lovească; decât dacă, desigur, îi spuneți că se va supăra, dar că nu va deveniți violent. Dacă aveți de gând să sugerați un gust dezgustător în gura subiectului, atunci spuneți-i că se poate simți rău, dar că nu se va îmbolnăvi de fapt.

Să determinați oamenii să mănânce și să bea în timpul hipnozei este, de asemenea, un aspect problematic. Deși în marea majoritate a cazurilor va fi bine - nu știți niciodată dacă au o alergie la ceva.

Utilizarea catalepsiei cu persoanele care au afecțiuni artritice nu este, în mod evident, recomandată. Lista ar putea continua.

Gândiți. Apelați la bunul simț. Fiți atenți la mediul înconjurător. Îndepărtați posibilele pericolele. Aveți grijă de voi. Arătați-le subiecților că vă pasă.

9.2 Moralitate și etică

Este adesea declarat de unii hipnoterapeuţi că oamenii nu pot fi determinați să facă lucruri pe care nu le-ar face în mod normal și, cu siguranță, că ei nu îi pot face pe oameni să facă lucruri care contravin moralității și eticii lor. Nu sunt deloc de acord. Rețineți că morala și etica sunt doar un furnir de suprafață, menținut pentru acceptarea socială. Atunci când gândul conștient și critic al unei persoane este în afara ecuației, este posibil ca granițele morale și etice să fie prea limitate. În acest sens, hipnoterapeutul este responsabil pentru limitele morale și etice. Subiectul rămâne om și este capabil de o gamă completă de răspunsuri. Din nou, folosiți bunul simț. Înțelegeți că rutinele pe care le-am prezentat în această carte există în scopuri de divertisment. Nu vă sugerez în niciun caz să comiteți crimă sau să abuzați de cunoștințele avute.

Când practicați hipnoza, nu faceți ca oamenii să facă lucruri împotriva voinței lor; în schimb, modificați ușor realitatea, astfel încât voința subiectului să îi permită acestuia să vă urmeze instrucțiunile.

Repet: sunteți responsabili pentru limitele morale și etice.

Ar trebui să obțineți întotdeauna permisiunea de a hipnotiza. Doar pentru că este posibil să o faci fără permisiune, nu înseamnă că ar trebui. Mențineți codul de conduită.

9.3 Aspecte finale

În cursurile mele de instruire subliniez că este important să privești dincolo de tehnică și să lași ceea ce faci să devină forma ta de artă. Practicați, observați-vă, dezvoltați-vă – este întotdeauna mai mult de învățat. Apoi relaxați-vă și faceți-vă munca. Nu există niciun motiv să te mulțumești cu a fi un hipnoterapeut mediu – trebuie să fii cel mai bun. La început, este important să stăpâniți tehnicile, așa că munciți din greu pentru a obține acest lucru. Odată ce este stăpânită tehnica, permiteți-i intuiției să vă ghideze în legătură cu modul în care să aplicați cunoștințele.

Ființele umane sunt deschise la sugestii. Realitatea lor personală este o ficțiune. Luați-vă cu voi înțelegerea și cunoștințele în fiecare plimbare prin viață, fie că vorbiți cu copiii, cu colegii sau cu prietenii.

Cuvintele nu sunt la fel de importante ca ideile. Tehnicile nu sunt la fel de importante ca intenția. Observați-vă subiectul - vă va oferi toate îndrumările de care aveți nevoie.

Scopul vostru trebuie să fie acela de a oferi subiecților și audienței o nouă viziune asupra lumii. Oferiți-le o experiență pozitivă pe care o vor povesti și în douăzeci de ani.

10. Referințe

(1) Laing, R. D. (1984). The Politics of Experience and The Bird of Paradise. Pelican.

(2) Campbell, J. (1991). The Masks of God: Primitive Mythology. Penguin.

(3) Pattie, F. A. (1994). Mesmer and Animal Magnetism: A Chapter in the History of Medicine. Edmonston Publishing, Inc.

(4) Kirsch, I. and Lynn, S. J. (1995). The altered state of hypnosis. American Psychologist, 50, 846-858.

(5) Bernheim, H. (1889). De la Suggestion et de son Application à la Thérapeutique, [Second Edition], 1887. (Suggestive Therapeutics: A Treatise on the Nature and Uses of Hypnotism,) G.P. Putnam's Sons, (New York).

(6) Sarbin, T.R and Coe, W. C. (1972). Hypnosis: A Social Psychological Analysis of Influence Communication. New York. Rhinehart and Winston.

(7) Barber, T. X. Spanos. N and Chaves, J. (1974). Hypnotism: Imagination and Human Potentialities. Pergamon Press

(8) Spanos, N. P. Chaves, J. F (Ed). (1996). Hypnosis The Cognitive-Behavioural Perspective. Prometheus Books.

(9) Lynn, S. J and Kirsch, I. (2006). Essentials of Clinical Hypnosis. An evidence-based approach. American Psychological Association.

(10) Kirsch, I. (1985). Response Expectancy as a Determinant of Experience and Behaviour. American Psychologist 40: 1189-1202.

(11) Kirsch, I. (Ed) (1999). How expectancies shape experience. Washington DC. American Psychological Association.

(12) Kihlstrom, J. F. (2008). The Oxford Handbook of Hypnosis. ed. Nash and Barnier. Oxford University Press.

13) Sheldrake, K. and Jacquin, A. (2011) Ripped Apart: The Automatic Imagination Model. Audio. Head Hacking.

(14) Bramwell, J. M. (1921). Hypnotism. Its History, Practice and Theory. William Rider and Son. London.

(15) Braid, J. (1852). Magic, witchcraft, animal magnetism, hypnotism and electrobiology. London. 3rd edition.

(16) Erickson, M. H. (1985). Life Reframing in Hypnosis. Ernest L. Rossi (Editor), Margaret O. Ryan (Editor).

(17) Elman, D. (1964). Hypnotherapy—Findings in Hypnosis. Westwood Publishing Co.

(18) Griffin, J. and Tyrrell, I. (2003). Human Givens — A New Approach to Emotional Health and Clear Thinking. HG Publishing.

(19) Southon, M. and West, C. (2002). The Beermat Entrepreneur — Turning your good idea into a great business. Prentice Hall.

(20) Charcot, J.M. (1882). Physiologie pathologique. Sur les divers états nerveux déterminés par l'hypnotisation chez les hystériques. [Pathological physiology: On the various nervous states determined by the hypnotisation of hystericals]. Comptes rendus de l'Académie Des Sciences, 94, 403-405.

(21) Overdurf, J. and Silverthorn, J. (1994). Training Trances. Metamorphous Press.

(22) Rossi, E. L. and Cheek, D. B. (1988). Mind Body Therapy — Methods of Ideodynamic Healing in Hypnosis. WW. Norton.

(23) McGill, O. (1996). The New Encyclopedia of Stage Hypnotism. CHP.

(24) Overdurf, J. and Silverthorn, J. (1994). Training Trances. Metamorphous Press.

(25) Jermay, L. (2003). Building Blocks. Alakazam Magic.

(26) Grinder, J. and Bandler, R. (1981). Trance-Formations: Neuro-Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis. Moab, UT: Real People Press.

(27) Chase, Jon. (2005). Deeper and Deeper — Secrets of Stage Hypnosis. AHA Ltd.

(28) Rossi, Ernest. (1986). The Psychobiology of Mind Body Healing. W.W.Norton.

(29) Chase, Jon. (2005). Deeper and Deeper — Secrets of Stage Hypnosis. AHA Ltd.

Apendice: Scenarii – Set

Bine, să încercăm ceva. Un simplu exercițiu pentru a-ți arăta puterea de concentrare. Aș vrea să-ți pui mâinile în față așa.

Acum îți poți aduce mâinile împreună, palmele împreună și poți ține degetele încrucișate, frumoase și strânse.

Acum îți îndoi coatele ca și cum ai face o rugăciune disperată. Poți face una în timp ce ești acolo dacă vrei.

Acum pune-ți primele degete, degetele index, drepte, în sus, la aproximativ un centimetru distanță. Uită-te la decalajul dintre ele, pentru că într-o clipă se vor uni și se vor atinge, la fel cum sunt și magneții; asta e, ele încep să se miște, mai aproape și mai aproape, și de îndată ce se ating degetele, poți să-ți lași ochii să se închidă și să se relaxeze. Acum respiri adânc și, în timp ce respiri, lasă-ți mâinile să coboare și relaxează-te.

Acum respiră profund și, în timp ce respiri, lasă-ți mâinile să coboare și relaxează-te.

Deschide-ți ochii. Sclipitor. Asta îmi arată că te poți concentra.

Mâinile magnetice

Acum îți voi cere să te concentrezi așa cum ai făcut-o și cu degetele, doar că de această dată vreau să îți folosești cu adevărat imaginația, așa că într-o clipă te voi ruga să-ți închizi ochii. O să te rog să-ți așezi mâinile în fața ta astfel, să închizi ochii și să-ți imaginezi că ai doi magneți puternici legați de palme, atrăgându-le împreună. Când se ating palmele, capul poate cădea pur și simplu în timp ce vă relaxați.

OK, pune-ți mâinile în față și privește la spațiul dintre mâini, obține o imagine clară a mâinilor lipite acolo; închide-ți acum ochii și imaginează-ți că ai doi magneți puternici legați de palme, atrăgându-le împreună.

Ele încep deja să se miște; imaginează-ți că forța magnetică devine mai puternică; cu cât palmele se apropie mai mult, cu atât ea devine mai puternică. Știu că este dificil să-ți spun exact când se vor atinge, dar te pot asigura că o vor face, ca și atunci când un copil se joacă cu magneții și simte atracția magnetică.

Acum lasă-ți mâinile să coboare, în timp ce capul tău cade înainte și te relaxezi.

Excelent. Acum deschide ochii. Ai o imaginație puternică.

Brațul rigid – Metoda 1

Dă-mi brațul. Acum strânge pumnul și tensionează mușchii. Să simți că e încordat în antebrațul tău, în tricepsul tău, chiar și în umăr. Imaginează-ți că ai o bară de oțel care trece

prin pumn, prin cot, ajunge până la umăr; brațul tău este ca o bară de oțel.

Acum brațul tău devine rigid ... fă-l rigid, rigid ... rigid și rigid, mai strâns și mai strâns ... nul poți îndoi, indiferent de cât de tare vei încerca. Încerci din greu și vezi că nu-l poți îndoi; cu cât încerci mai mult, cu atât devine mai rigid. Nu-ți poți îndoi brațul.

Bine, totul a dispărut acum. Îți poți îndoi brațul acum. Este liber și relaxat și normal din toate privințele.

Brațul rigid – Metoda 2

Voi număra de la unu la trei. La “1” vreau să-ți strângi pumnul de la mâna dreaptă. La “2” vreau să ridici acel braț spre tavan și la “3” vreau să-ți strângi pumnul cât de tare poți și să-mi asculți vocea.

1, strânge pumnul; 2, ridică-l spre tavan; 3, pumnul să fie strâns și simte acea rigiditate; simte pielea de pe spatele mâinii, simte încheietura și cotul. Totul este mai rigid în antebrațul tău, în tricepsul tău, chiar și în umăr. Imaginează-ți că ai o bară de oțel care trece prin pumn, prin cot, ajunge până la umăr; brațul tău este ca o bară de oțel.

Acum brațul tău devine rigid ... fă-l rigid, rigid ... rigid și rigid, mai strâns și mai strâns ... nul poți îndoi, indiferent de cât de tare vei încerca. Încerci din greu și vezi că nu-l poți îndoi; cu cât încerci mai mult, cu atât devine mai rigid. Nu-ți poți îndoi brațul.

Bine, totul a dispărut acum. Îți poți îndoi brațul acum. Este liber și relaxat și normal din toate privințele.

Apendice: Scenarii - Inducții

Pot să-ți iau mâna?

Ceea ce am de gând să fac aici este ... O să vin până la tine și-ți voi ridica mâna și nu vreau să intri în hipnoză, pentru că vreau să-ți explic acest lucru, pentru că acesta te va ajuta mai târziu în hipnoză ... și ca să te întorci din hipnoză vom muta această mână înapoi, așa.

Tot ce vei observa este că voi ridica încheietura așa. O să-ți vorbesc într-un anumit mod și când îți voi atinge mâna într-un anumit punct, vei observa o serie de lucruri care îți vor spune că intri în hipnoză ... ochii tăi se închid, respirația ta se va schimba și vei merge mai adânc și apoi te vei întoarce, vei fi treaz și vom muta mâna înapoi, așa. OK?

Deci nu o voi face încă. Vreau doar să știi ce o să se întâmple; așa că dacă acum ar fi timpul să o fac, tot ce aș face ar fi să mă apropii de tine, să îți ridic mâna așa și să te opresc într-un punct până când vei intra în starea respectivă; probabil o să observi că ochii ți se vor închide la un moment dat; mâna se va opri de la sine. Apoi o să o aducem la starea inițială. OK.

Acum, dacă ar fi să o facem din nou, tot ce aș face ar fi să vin spre tine ... respirația ta este destul de ușoară acum ... și când brațul se ridică, așa ... pe măsură ce ochii tăi se închid, acel braț se oprește de la sine. Și tu știi ce să faci, știi totul ... așa este ... ochii închiși, dormi adânc, dormi adânc. Și mintea ta inconștientă poate să urmeze cu exactitate sugestiile mele, în timp ce mintea ta conștientă poate acorda atenție oricărui subiect dorește.52

Acum, întrebarea este cât de adânc în hipnoză poți merge? Cât de mult mai poți merge acum? Așa e ... brațul se ridică acum, chiar mai sus ... așa este.

Fixarea mână-ochi

În câteva momente, dacă e în regulă cu tine, aș vrea să îți iau mâna. Este ok? Îți voi ridica mâna de încheietură, așa. Vreau să te uiți la mâna ta, să privești liniile și acum să găsești un singur loc la care poți să te uiți și să te uiți numai în acel loc.

Nu te uita la toată mâna; doar ține-ți ochii concentrați pe un singur loc, asta-i tot. Așa este, ține-ți ochii în acel loc.

Când mâna începe să se îndrepte spre fața ta, ochii tăi vor începe să-și schimbe focalizarea și, pe măsură ce devii conștient de acești ochi, închide-i și dormi. Permite-ți să intri în această stare în timp ce mă asculți, pentru că într-o clipă voi număra de la trei la zero și în timp ce număr, mâna ta va ajunge înapoi în poală, de parcă ar fi coborât pe un fir invizibil; capul tău va cădea pe piept și vei ajunge mult mai adânc în hipnoză. 3 - 2 - 1 - 0.

Dormi adânc. Tot drumul în jos. Adânc, adânc, dormi adânc.

Palmele magnetice

OK, ești gata să fii hipnotizat? Îți poți așeza brațele așa, la înălțimea umărului, palmele fiind îndreptate una spre cealaltă?

Într-o clipă îți voi cere să te concentrezi așa cum ai făcut-o cu degetele, doar că de această dată vreau să-ți folosești cu adevărat imaginația, așa că într-o clipă îți voi cere să îți închizi ochii. Te rog să-ți pui mâinile în față, să închizi ochii și să îți imaginezi că ai niște magneți puternici legați de palme, atrăgându-le împreună. Când se ating palmele, capul poate cădea pur și simplu, în timp ce te relaxezi. Dacă îți imaginezi exact ceea ce îți cer, corpul va răspunde.

OK, pune-ți mâinile în față, privește spațiul dintre ele și obține o imagine clară a mâinilor lipite acolo; închide-ți acum ochii și imaginează-ți că ai doi magneți puternici legați de palme, atrăgându-le împreună.

Ele încep deja să se miște; imaginează-ți că forța magnetică devine mai puternică; cu cât palmele se apropie mai mult, cu atât forța devine mai puternică; Știu că este dificil să-ți spun exact când se vor atinge, dar te pot asigura că o vor face, ca și atunci când un copil care se joacă cu magneții simte atracția magnetică.

Acum lasă-ți mâinile să coboare și relaxează-te. Dormi.

Strângerea de mână

Uită-te la mâna ta. Uită-te la linii. Uită-te într-un singur loc.

Pe măsură ce mâna se îndreaptă spre fața ta, ochii tăi vor începe să-și schimbe focalizarea și, pe măsură ce-ți observi ochii, îi închizi și dormi.

Inducția de ridicare – Jacquin

Am să îți arăt acum ce vom face. Imediat îți voi lua brațul. Ești de acord? Voi ajunge până la tine și-ți voi ridica acea mână, așa. Pe măsură ce se ridică până aici, îți poți permite să închizi ochii. Când o împing, ochii se vor deschide și te vei putea relaxa. În timp ce îți trag brațul, ochii se vor închide, pe măsură ce îl împing, ochii se vor deschide și te vei relaxa și mai mult.

Ești de acord? Deci, îți pot lua brațul?

Pe măsură ce îl ridic, permite-ți să-ți închizi ochii. Pe măsură ce mâna coboară, ochii se vor deschide. Așa e, brațul se ridică și ochii tăi se vor închide. Îl împing în jos și ochii se vor deschide, în timp ce te relaxezi și mai mult.

De data aceasta, când încheietura mâinii se ridică și ochii se închid, simți că încheietura mâinii devine mai rigidă. Simți tensiunea musculară a antebrațului. Simți rigiditatea cotului. Simți că bicepsul este înțepenit ... până la umăr. Fiecare mușchi și fibră ... mai rigide și mai rigide, pe măsură ce atârnă de firul acela.

Fiecare cuvânt pe care-l spun și fiecare respirație te vor duce mai adânc și mai adânc în

hipnoză.

Inducția de putere – Jacquin

OK, dacă ai putea să stai pe scaun, așa, cu picioarele pe podea și cu mâinile în poală... relaxează-te.

Acum uite-te la mine, chiar aici. Imediat vreau să auziți cuvântul “Relaxează-te” de patru ori. Când îl vei auzi a patra oară, vei intra în hipnoză, iar mâinile tale vor începe să se ridice din poală. Fă-o acum. Nu vei intra într-o stare profundă de hipnoză până când nu vei auzi acel cuvânt pentru a patra oară.

Așa e, păstrează-ți ochii deschiși, uite-te la mine ... îți poți concentra toată atenția acolo ... în timp ce mintea ta inconștientă începe să-ți ridice mâna în sus, nu știu dacă va fi un deget sau mâna întreagă cea care se va ridica pentru prima oară.

Inducția instantă

Uită-te la asta, respiră profund; închide-ți acum ochii și dormi. Dormi adânc. Adânc și adânc, dormi adânc. Vei dormi.

Contact

Anthony Jacquin deține jumătate din compania 'Head Hacking.' Head Hacking se dedică oferirii celor mai bune cursuri de pregătire și materiale în domeniul hipnozei, precum și obținerea performanțelor în hipnoză.

Pentru a afla mai multe despre hipnoză vizitați:

http://www.headhacking.com/

Conectare via Twitter: @headhackinglive

Facebook: https://www.facebook.com/HeadHacking

Email: enquiries@anthonyjacquin.com

Alte produse ale Head Hacking includ:

The Manchurian Approach — Hypnotism for Magicians

The Trilby Connection — Effective Street Hypnotism

Tannen's Magic Lecture — Head Hacking in NYC change | phenomena — Hypnotism Conferences Ripped Apart — The Automatic Imagination Model

Reality is Plastic: The Interview

Walk Up Street Hypnosis Seminar with Igor Ledochowksi and Anthony Jacquin

Despre autor

Autorul Anthony Jacquin are un cabinet privat de hipnoterapie în marea Britanie.

De asemenea, ține și cursuri de pregătire în domeniul hipnozei și desfășoară activități de mentorat.

Află mai multe aici: http://www.anthonyjacquin.com/

Dacă sunteți interesat de un training în hipnoterapie alături de Anthony și de tatăl lui, Freddy Jacquin, accesați: http://www.jacquinhypnosisacademy.com

Twitter: @twitnotist

Contact direct prin e-mail la adresa: enquiries@anthonyjacquin.com

Facebook: https://www.facebook.com/antonmesme